

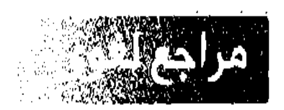
www.ibtesama.com/vb
دار التيسير للنشر والتوزيع
أجيال
AJIAL
الإجابة الحب
The answer is; Love
20 سؤال، وإجابة واحدة
منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com/vb
مايا شوقى
كريم الشاذلي
KARIM ALSHAZLY
مؤلف كتاب "إلى حبيبين"
الذي بيع منه أكثر من 250 ألف نسخة

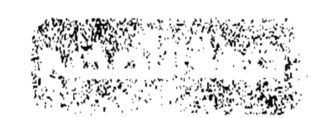
الإجابة الحب

اسم الكتاب: الإجابة الحب

المؤلف: كريم الشاذلي

إشراف فني: MEDIA POWER
01224326054





الناشر: دار أجيال للنشر والتوزيع
www.dar-ajial.com

رقم الإيداع	2011/15101
ISBN	978-977-6277-32-8



6 أبراج المهندسين - كورنيس المعادى الدور السادس شقة 2

تليفون : 0225286540(2+)   فاكس: 01224242437(2+)

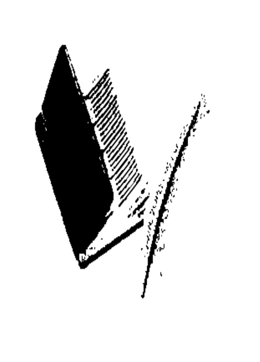
الإجابة الحب

كريم الشاذلي


ثمَّة طريقٌ واحدٌ كي تُعيد الدفء
إلى حياتك العاطفية، وإجابةٌ واحدةٌ
لكل تساؤلاتك عن الحبِّ والزواج.
الإجابة الحب
كريم الشاذلي








إهداء
إلى مصر...
ومن العشق ما قتل.
يناير 2011

شكر وعرفان :

إلى من أحاطوني برعايتهم وكانت كلماتهم بلسما، يُذهب مشقة ما أجد وألاقي ..

إلى روح الصديق توفيق القوتلي من سوريا والرائعان "عبدالرحيم وبديعة آدمير" من المغرب وجمال خُلق الأخ "عبدالله المسكري" من مسقط .

إلى الأستاذة شيماء محمد وإبداعها الذي لا ينقطع، والرفيق شريف أبو فرحة وسلامة صدره الذي يستحق العجب والتأمل .

شكرا لكم ..

في القلب تسكنُ المشاعرُ، تستكينُ، تُعَشِّشُ في هدوء.

بعض المشاعر تخشى عينَ حاسد، فلا تخرج من مخبئها تستعين على قضاء حوائجها بالصمت والكتمان.

وبعضها يُسبِّح بنعمة الله، تُسيلُ أنهارًا فوق اللسان تَروي بسخاء قلبَ حبيبٍ يكاد من شظف الحياة يطاله البوار.

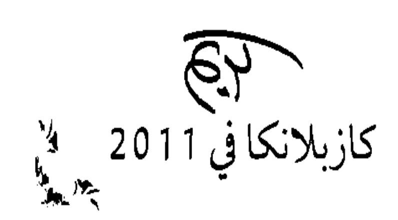
وما بين قلب كتوم صامت وآخر يبوح بما يعتريه، نرى آلاف القصص والمواقف، والدموع.

تساؤلاتٌ في عالم العشق تبحثُ عن إجابة شافية وقلوب مكلومة تشتاق لمن يأخذ بيدها إلى طريق الراحة والأمان.

هذا كتاب تلفحُك حرارةٌ ما به، فالشَّوقُ والوَجدُ، وكذلك الهجرانُ والبُعدُ، كل ذلك يصنعُ بالمرء ما لا يمكن تصوره، والقلوب طالما أسهَرَت عيون أصحابها، وجعلتهم والنجوم أخِلَّاء وأصدقاء، يعدونها ولا تعدهم فما أسهل أن تُحصَى نجومُ الليل، على أن يُحصَى عُشَّاقُ الدنيا ومُحبُّوها.

اخترت لك مما رأيتُ وسمعتُ عشرين تنهيدةً خرجت من قلوب أصحابها كان لنا فيها كلام، وأخذٌ وردٌّ.

وحسبي أن بعضًا منها قد زارك يومًا ما، أو لعلَّه الآن يطرقُ باب قلبك!



كازبلانكا في 2011



السؤال

الحبُّ رُوحُ الكونِ لولاه لما
عاشَتْ به الأحياءُ بضعَ ثوان
الحبُ ينبوعُ الحياة تفجَّرَتْ
من راحَتَيْهِ سَعَادةُ الأكوانِ



كان الوقت ظهرًا عندما رأيته يدفع باب المصرف والقلق بادٍ على وجهه.

كنتُ منتظرًا تحويلًا ماليًّا من إحدى الدول العربية فلبثت نصف ساعة أو يزيد قليلًا.

كان الشخص الجالس بجواري يرتدي حُلَّةً أنيقةً، وقد أتى لشراء سيارة طالبًا من البنك أن يُقرضه مبلغًا كبيرًا.

عرفت هذا عندما سمعته يتحدث في الهاتف، ويؤكد لصاحب السيارة أن دقائق فقط هي التي تفصله عن المال، فهو يمتلك الضمانات اللازمة لسحب ما يزيد عن المبلغ المطلوب بأضعاف مضاعفة.



وعندما قام ليُنهي معاملته، شاءت الأقدار أن يجلس بجواري الرجل المضطرب الذي رأيته يدخل قبل دقائق، كان يحمل بين يديه بضع أوراق ويقلب فيها بتوتر، قبل أن يسألني:



عذرًا، لديَّ استفسار، هل يمكنك مساعدتي؟

فأجبته مبتسمًا: آمُلُ أن يكون في مقدوري ذلك.

فقال: زوجتي مريضة، وتحتاج لإجراء جراحة عاجلة، وليس لي من متاع الدنيا شيء، فلقد بعت ما أملك من أجل مرضها، واستدنت من الجميع، وقد قرأت في الإعلان الذي يزين واجهة المصرف أنه يعطي قروضًا كبيرة، وأحببت أن آخذ قرضًا ماليًّا، فهل سيسمحون لي بذلك، رغم عدم وجود ضمانات؟

فقلتُ آسفًا: لا أعتقد.

بدت خيبة الأمل على الرجل، وصمت برهة، حتى نودي على رقم معاملته فقام إلى الموظف، ولم يلبث دقائق معدودة، إلا ورأيته خارجًا من باب البنك واجمًا حزينًا واصطدم على الرغم منه بالرجل الأنيق الذي انتهى من فوره من صرف المبلغ الذي يريده من أجل شراء السيارة.



كان المشهد بالنسبة لي عجيبًا، بالرغم من كونه طبيعيًّا جدًّا في الحياة.

وتردد في عقلي بغتةً سؤال:



أيهما أحقُّ بالمال من الآخر

من يريد أن ينقذ حياة من يُحب، أم من يريد أن يقتنص جزءًا آخر من متع الحياة ومباهجها؟

من يريد المال، أم من يريد المزيد من المال؟

إننا في عالم لا تعترف أبجدياته بالمشاعر، بل بالمنطق والعقل وحسابات الربح والخسارة.

أعدتُ بصري إلى الحياة متسائلًا: وهل هذا في المصرف فقط؟

أم أن ثقافة الصفقات، ومؤشرات الربح والخسارة، وأبجديات المصلحة تحكم دنيانا كلها؟

أُجيبُ بأن حياتنا كلها تدور في فلك المصلحة الشخصية وبأننا مهما حاولنا أن نحسن من صورة حياتنا نجد أن معظمنا يتعامل في حياته بعقلية موظف المصرف!

فنقيس كل شيء نقابله، بمدى نفعه لنا، وهل سيضيف إلينا أم لا.



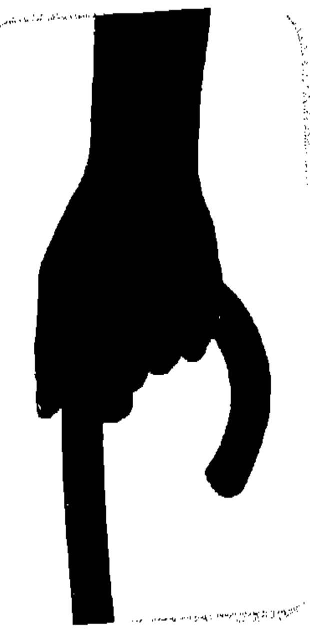
نتعامل بثقافة الصفقة، ونضع كل شيء في ميزان المصلحة، ونضبط أذهاننا على معايير المكسب والخسارة.

وتذكرت الرجل الحزين، وانكساره وهو خارج من المصرف القاسي، إلى الحياة الأقسى، وتساءلت:

أين سيذهب هذا المسكين بعدما خذله المصرف وقبله الكثيرون ممن يعرف؟

بيد أن سؤالًا آخر طغى على وجداني:

أين سنذهب جميعًا عندما تضيع فاعليتنا وأدوارنا، وقوتنا تتبع للوهن المختلص؟



إننا لن نظل أقوياء إلى الأبد، سنضعف يومًا ما.

فمَن سيحملنا حينها؟

من الذي يحمي الضعيف، ويهب لنجدة المحتاج ويُدني جناحيه ليبثَّ بعضًا من الدفء في الوجدان الخائف المضطرب؟

إن حياتنا إذا ما أفرغناها من المشاعر فبئس الحياة هي.



وسألت نفسي:

هل الحل أن ندخر أرصدة مالية تقينا ضربات الحياة؟

بالطبع ليس حلًّا كافيًا، وإلا فما أكثر من امتلك مالًا، لكنه زهد فيه ومات متحسرًا على وحدته وقد هجره محبوه، أو أحاط به البعض طمعًا في عطاء يعطيهم إياه.

إذًا فما الحل في حياتنا، وقد مضت مُسرِعَةً في طغيانها المادي؟

ما الذي يمكننا أن ندَّخره اليوم، كي نجده غدًا في رصيدنا ونسحب منه عندما نحتاج؟

ما هو الشيء الذي سيهبُّ حقًّا لنجدتنا، عندما نسقط، ويبدأ مؤشر عطائنا في الهبوط؟



والإجابة: إنه الحب

الحب هو الشيء الذي يجب أن لا يخلو رصيدنا العاطفي منه أبدًا، إنه الملجأ الوحيد عندما تُوصَد كل الأبواب.

الحب هو الذي يجعل للحياة طعمًا، ولونًا، ورائحةً.

الحب هو الذي تتحطَّم على صلابته عبارات:

ماذا قدمتَ لي في المقابل؟

ماذا أنتظر منك في الغد؟

الحب هو الذي يجعلني أعطي وأُؤثر، دون انتظار ثمن أو مقابل.

إنَّ أرصدة المشاعر جاهزة دائمًا لنجدتنا ومدِّ يدِ العَونِ لنا مهما خاننا الرصيد المادي.

ودفء القلوب يفوق بصِدقه دفء الجيوب.



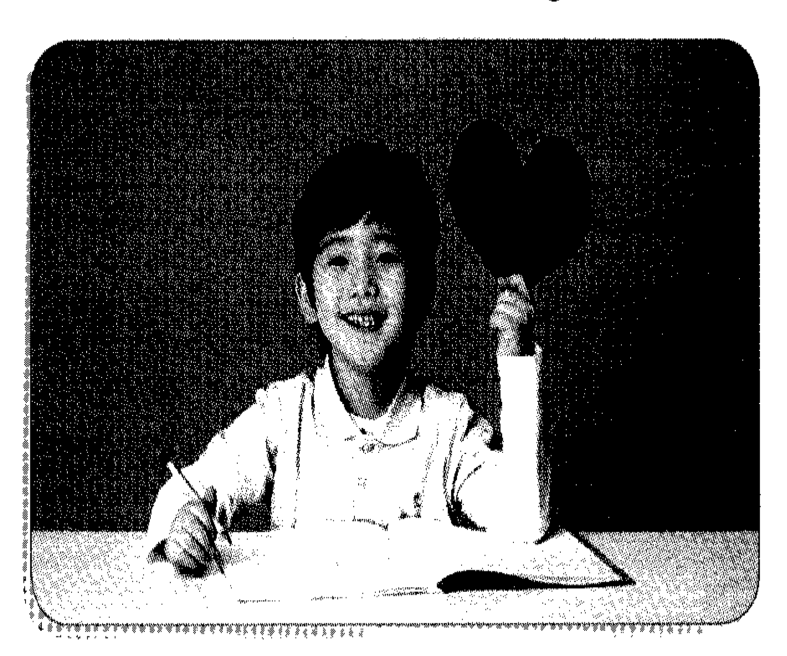
والحب الصادق تتضاءل أمامَه مُلِمَّات الحياة ومشاكلها.

إنني كلما طالعتُ لهاثَ البشر نحوَ المادة يزيد يقيني بأن لا أمل سوى الحب.

يستقرُّ في وجداني أنه الخلاص، والإجابة على كل الأسئلة التي تبحث عن إجابات شافية.

وأرى نفسي محتاجًا لأن أدَّخِر في رصيدي من المشاعر الشيء الكثير؛ كي يعينني عندما أحتاج.

بل كلنا بحاجة إلى أن نزيد من عطائنا الرُّوحي والوجداني، كلنا بحاجة أن نُعطي الكثير من دفء مشاعرنا على كل محتاج ضعيف مُنكَسِر، حتى نجد مَرَدَّ هذا عندما تدور علينا الدائرة!



الحب يا أصدقائي هو الإجابة، وهو الحل.


القلبُ يسأل
20 سؤالًا، وإجابة واحدة!

والله لا أشتري كتبك يا سيدي إلا لأتسلَّى بقراءة خيالات الحب.

اعذرني لصراحتي ولكن ما تتحدث عنه ليس هو ما نعايشه في بيوتنا، أنا تزوجت زواجًا عاديًّا، ذلك الذي يُطلقون عليه «زواج صالونات» هو قرر أن يتزوج ليُكمل نصف دينه وأنا تزوجت لأن الزواج ستر للفتاة وحماية.

قالوا بأن الحب يأتي مع العِشرة وها هي العِشرة قد جمعتنا لسنوات تسع، لدينا من الأبناء ثلاثة، من أجلهم يهون كثير من مصاعب الحياة وليس من أجل أي شيء آخر..!!



فلنستشر النبي إذًا في هذا الأمر، ونُحَكِّمه، ونرى بماذا يحكم، فوالله ما لهذه المشكلة من حلٍّ إلا ما يشير به علينا ﷺ.

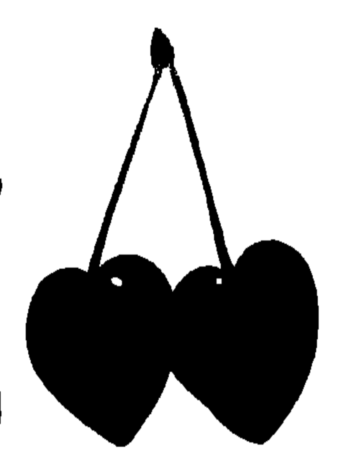


وهكذا ذهبوا إلى النبي ﷺ ليستشيروه في مشكلتهم.

فقال كبيرهم: إنا لنا ابنة أخ يتيمة، مات أبوها وتركها لدينا أمانةً، والله نُشهِد بأننا لم نُقصر في تربيتها، وكانت عندنا بمثابة الوديعة، نحفظها ولا نألو جهدنا في حمايتها حتى جاء اليوم الذي تغادر فيه كل فتاة بيت أهلها لترحل لبيت رجل يحفظها، ويُكرم وفادتها، ولقد تقدَّم لها رجلان لا نعيب عليهما دينًا ولا خلقًا، اللهم إلا أنَّ أحدَهم ذو مالٍ وسَعَةٍ في الرِّزق والآخر فقير مُعدم، فرأينا أن نزوِّجها الرجل الغني الميسور؛ كي يكرمها، ويعزها، ويوفر لها ما تحتاجه من مطالب الحياة، ويكون لها نِعم السَّنَد والمُعين لكنها لم ترضَ باختيارنا واختارت الرجل الآخر، تميل إليه، وما نرى إلا أنه قد شغفها حُبًّا.



وهنا قال النبي ﷺ : زوجوها مَن تُحب، فلم يُـرَ للمُتحابِّين مثلُ النِّكاح.[1]



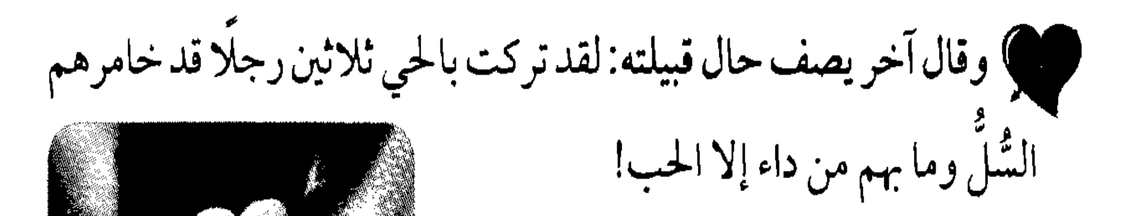
إنَّ الحُبَّ حياة للناس، فمن نَعِمَ به فهو المُنعَّم

وعليه أن يشكر نعمة الله عند صحوِه ومنامِه.

ومن شقي به، فوالله ما له عندنا من عزاء، فإن

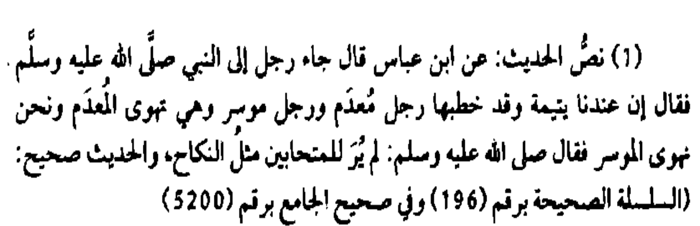
المُعذَّب بالحُبِّ سلواهُ مستحيلةٌ.

ولقد درج العرب من قديم الزمان، بتسمية الحب الشريف الطاهر بـ«الحُبِّ العُذريِّ»، يردُّونه بذلك إلى قبيلة «بني عُذرة»، تلك القبيلة التي ما برح العرب - قبل الإسلام وبعده - يتحدثون عن عشَّاقها ومُحبِّيها، ويتلون قصصهم التي تُقارِب الأساطير وربما تفوقها، حتى إنه سُئل رجل ذات مرة: «مِمَّن أنت؟» فأجاب: «من قوم إذا أحبوا ماتوا» فقيل له: « أنت من بني عُذرة إذًا وربِّ الكعبة».



وقال آخر يصف حال قبيلته: لقد تركت بالحي ثلاثين رجلًا قد خامرهم السُّلُّ وما بهم من داء إلا الحب!

ولعل هذا الولع بالعشق هو ما دفع أحدهم لأن يلوم رجلًا من بني عُذرة ويقول له:



(1) نصُّ الحديث: عن ابن عباس قال جاء رجل إلى النبي صلَّى الله عليه وسلَّم. فقال إن عندنا يتيمة وقد خطبها رجل مُعدَم ورجل موسِر وهي تهوى المُعدَم ونحن نهوى الموسر فقال صلى الله عليه وسلم: لم يُرَ للمتحابين مثلُ النكاح، والحديث صحيح: (السلسلة الصحيحة برقم (196) وفي صحيح الجامع برقم (5200)



«ما بال قلوبكم كأنها قلوب طير، تذوب كما يذوب الملح في الماء! أما تجلدون؟»، فردَّ عليه الرجل في شجنٍ قائلًا: «إنَّا لننظرُ إلى محاجر أعين لا تنظرون إليها».

وكأنه هنا يلتمس مَخرجًا من تهمة الوقوع في الحب بأن نساءهم السبب وبأن سحر أعينهن هو الذي يُطلِق شرارة البدء، ويملك اللبَّ والخاطر.

والحب عند العرب مقرون بالنقاء والشرف، يفوقون في هذا كل الأمم والشعوب ولم يحدث أن ذاع صِيتُ عاشقٍ، أو تناقل الناس خبرَ مُحِبٍّ قد هتك ستر العفاف، وأطلق لسلطان اللذة العنان وإنما برز فيهم عشَّاق شُرفاء، قد يكون الحب شطح بهم ودفعهم إلى أن يبالغوا أو يفشوا سر عواطفهم، لكنهم، حين تتبع سيرتهم، تجدهم أشرف الناس وأنقاهم، لكنه الحرمان فَعَلَ فيهم ما فَعَلَ، وحُقَّ لهم العزاء والسلوى لا اللوم والعتب.

ودعوني أروي لكم بعضًا من قصص العرب في الحب، لتدركوا معي أن عشَّاقهم ليسوا كأيِّ عشَّاق، وأن قصص الحب في تاريخنا ليست كغيرها في سائر الأمم، وأننا عندما نعشق، فإن الشرف والنخوة وفوقهما حفظ الأمانة والعهد، كل ذلك هو المتحكِّم في سيرة العاشق والمعشوق.

وأبدأُ معكم بإحدى قصص العشَّاق العرب، قصة " عُروة وعفراء " وهما من قبيلة بني عُذرة.



ولد عُروة في الجاهلية، تُوفِّي أبوه وهو صغير فتولى عمه تربيته، وكان لعمه ابنة تماثله العُمر فتربيا معًا، وربط الحب بين قلبيهما، وعندما كبر عُروة وصار رجلًا، أرسل إلى عمه يطلب يد ابنته، فغالى العم في المهر، وكأنه قد استكثر ابنته على ابن أخيه اليتيم وعندما توسل له عُروة قال له العم: " **ما أرى لك إلا أن تطلب الرزق في بلد غير هذا البلد، فإذا ما توفَّر لديك مهرُها تعالَ إلينا فنُزوِّجها لك**".

فلم يكذِّب عُروة الخبر، وجمع عتاده، وتصبَّر على فراق عفراء بعِظَم الغاية وذهب في طلب الرزق مجتهدًا، يضرب هنا وهناك، إذا ما فتر يتذكَّر الجائزة فينتفض قائمًا وقد شُحِذَت هِمَّتُه، حتى إذا ما جمع عُروة المهر الذي قرره عمه



عاد إلى عُذرة ليُفجَع بالخبر؛ فقد قابله عمه بخبر وفاة عفراء، وأخذه إلى قبرها وتركه ليبثَّ القبرَ وصاحبتَه مشاعرَ الحزن والسلوى، ويصبح هذا المكان هو قِبلة عُروة، ومكانه الذي يجلسُ فيه منفردًا بعدما تحطَّمت كل آماله وأحلامه.

لكن المفاجأة التي أسرَّ له بها أحدُهم أن عفراء لم تُمت، وأن أباها زوَّجها رجلًا من الشام رغم معارضتها.

وهنا تثور ثائرة عُروة، ويصبُّ جامَّ غضبه على عمه مرتين:





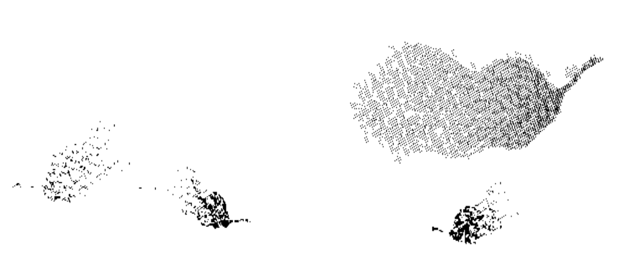
مرةً لأنه غرر به ودفعه لطلب الرزق بعيدًا عن ابنته مخادعًا إياه لا ناصحًا ونفاه إلى أرض بعيدة.

ومرةً أخرى حين نفاه إلى قبر زائف، وتركه يبثه حزنه وسلواه ويلتهم زهرة شبابه.

ويجمع عُروة الأخبار عن عفراء وزوجها، ويذهب إلى الشام، ويبحث عن بيت زوج عفراء حتى يجده، فينزل عنده ضيفًا، فيُكرمه الرجل حين يعلم أنه من قبيلة عُذرة ومن أهل زوجته، وتعلم عفراء أن الضيف هو عُروة حينما يحتال ويضع خاتمه في إناء اللبن فتراه.

وتأتيه عفراء، فيكون أقسى لقاء، فيتذكران والدمع يسبقهما ماضي الأيام وينعيان سوء تدبير البشر، ويقرر عُروة العودة من حيث أتى؛ حرصًا على سُمعة عفراء وشرفها، وحفاظًا على كرامة الرجل الذي أحسن استقباله ووفادته.

ويعود عُروة إلى عُذرة فتكون الآلام والأسقام في استقباله ويَحَارُ الأطباء في حقيقة مرضه، ويموت عُروة سنة ثلاثين بعد الهجرة، ويبلغ عفراء نبأ موته، فتمرض مرضًا شديدًا لم تشفَ منه، وكان موتها بعد موته بشهور، ويُقال إنها أوصت أن تُدفن في عُذرة كي تجتمع بعُروة تحت الأرض بعدما أبت الأيام أن يجتمعا فوقها.





وفي القبيلة نفسها ينشأ عاشقان آخران، طبقت شهرتهما الآفاق حتى غدت قِصَّتُهما عنوانًا للحب، هما قيس بن الملوح وابنة عمِّه ليلى.

حيث نشآ طفلين في البادية، حتى إذا ما كبرا وحال بينهما الأهل، وازداد عشق قيس لليلى، وبدأ في الظهور، سواء على وجهه أو في شعره وغزله فيها وكان الخطأ القاتل أن جهر قيس بحب ليلى ولم يكتمه فطار نبؤه بين الناس وتداول السُّمَّارُ شِعرَه وردَّدُوه، وتقدَّم قيس ليخطب ليلى، رفض أبوها أن يزوجها له؛ كي لا تُثار الأقاويل، ويتحدث الناس بحديث الإفك والزور.

وزوَّجها أبوها برجل من ثقيف، أخذها معه وسافر إلى بلدته.

وهنا يقع قيس بين شِقَّي الرَّحَى، ويجد نفسه بين حبٍّ مَلَكَ عليه فؤادَه فلم يترك منه شيئًا، ويأسٍ شديدٍ لا يرى فيه بقعةَ ضوء ولا انفراجةَ أمل.

ويهيم قيس على وجهه والحب واليأس يُقلِّبانه ذات اليمين وذات الشمال، فبثَّ حبه وعشقه لها في شعر ظلَّ عنوانًا للعشق حتى اليوم:

أعُد الليالِيَ ليلةً بعدَ ليلةٍ ... وقد عِشتُ دهرًا لا أعُدُّ اللياليَا
أراني إذا صلَّيتُ يمَّمتُ نحوَها ... بوجهي وإن كان المُصَلَّى ورائيَا
وما بي إشراكٌ، ولكنَّ حبَّها ... كمثل الشجا أعيا الطبيبَ المداويَا
أحبُّ من الأسماء ما وافقَ اسمَها ... وأشبَهَهُ أو كان منه مُدانيَا
هي السِّحرُ إلا أنَّ للسِّحرُ رقيةً ... وأنِّي لا أُلفي لها الدَّهرَ راقيا





ويموت قيس مُعذبًا بحب ليلى، ناقمًا على عمه الذي حرمه من لذة الوِصال والقُرب تاركًا خلفَه تراثًا ضخمًا من الشعر الغزلي برهانًا على صدق محبته.

وفي الوقت الذي كان فيه قيس بن الملوح يتقلَّب في عذابه في (نجد) كان هناك عاشق آخر يلاقي ما يلاقي في الحجاز وهو قيس بن ذُريح وحبيبته لُبْنى.

وكان قيس بن ذريح من قبيلة مُضَر، ولُبنى من قبيلة يمنيَّة اسمها خُزاعة رآها ذات يوم فأُعجِبَ بها، وذهب إلى أبيه ليخطبها له، لكن الأب - وقد كان غنيًا - رفض أن يتزوج ولده الوحيد من امرأة من خارج القبيلة فيذهب ماله وقال له: **إنَّ بنات أعمامك كثيرات فاختر لك واحدةً منهن.**

فذهب قيس إلى أمه يستعطفها لتذلل له العقبة عند أبيه، لكنها صدَّته ورفضت الوساطة.

فما كان منه إلا أن ذهب إلى الإمام الحسين بن عليٍّ - رضي الله عنه - ليتوسط في الأمر فذهب الحسين إلى ذُريح والد قيس، والحباب والد لبنى، وتُوِّجَت وساطةُ حفيد النبيِّ صلَّى الله عليه وسلَّم بالنجاح، وتزوَّج الحبيبان، لكن الأيام



لم تلبث إلا وكشَّرت عن أنيابها لهما، فقد كانت لبنى عاقرًا لا تلد، وخشي الأب أن يذهب ماله إلى حيث لا يدري، فأمر قيس أن يطلِّق لبنى ويختار له من النساء مَن تُنجبُ له الولد، لكن قيس أبى ورفض.

وتعقَّدت الأمور بين قيس ووالديه وأقسم أبوه ألا يظلَّهَا سقف بيت حتى يُطلِّق قيس لبنى، فجلس في الصحراء تحت الشمس، فكان قيس يخرج إليه ويظل طوال اليوم واقفًا يحجب الشمس عن أبيه، ويستعطفه أن يرحمه من هذا الاختيار القاسي، ويأبى الأب أن يجيب ابنه ويُصرُّ على رأيه، فيدخل قيس إلى لبنى فيتعانقان، ويبكيان، ويتعاهدان على الوفاء.

وتأزَّمت المشكلة، وجاء قوم قيس يلومونه على عصيانه لأبيه وأمه، وينذرانه بعذاب من الله، وما زالوا به حتى طلَّق زوجته.

وترحل لبنى إلى أهلها في مكة، ويُفيق قيس إلى سوء ما صنعت يداه، فلا يجد إلا دمعًا لا ينقطع، وحسرةً لا تنتهي وعذابًا لا يرحم، ولومًا لا يهدأ أو يستكين.

فأخذ ينشد شعرًا يلوم فيه نفسه ويقول:



يقولـونَ لُبنـى فتنـةٌ كنـتَ قبلَهــا	بخيرٍ فلا تنـدمْ عليهـا وطلِّقِ
فطاوعتُ أعدائي وعاصيتُ ناصحي	وأقررتُ عينَ الشَّامتِ المتخلِّقِ
وددتُ وبيتِ اللهِ أنِّي عصيتُهــم	وحُمِّلتُ في رضوانِها كلَّ مُوبقِ
وَكُلِّفْتُ خَوْضَ البَحْرِ والبَحْرُ زَاخِرٌ	أبيتُ على أثْبَاجِ مَوْجٍ مُغَرِّقِ
كأنِّي أرى النـاسَ المُحِبِّيـنَ بعدَهـا	عُصارةَ ماءِ الحنظلِ المتفلِّقِ
فتُنكِرُ عينـي بعدَهـا كُـلَّ منظــرٍ	ويكرهُ سمعي بعدَها كلَّ مَنطقِ

ولم يُطِق قيس صبرًا على لُبنى، فذهب وراءها يطلبها، فطرده أبوها وشكاه للسلطان فأهدر دمه إن تعرَّض لها، فعاد قيس إلى قومه مريضًا معتلَّ الصحة والمزاج، فأشار بعض الناس على أهله أن يزوِّجوه علَّه ينشغل بزوجته الجديدة عن حبه القديم.

فخطب له أبوه إحدى بنات عمه، فتزوجها زواجًا لا سعادة فيه، وبلغ الخبر لُبنى فتزوجت هي الأخرى زواجًا لا سعادة فيه.

وعندما علم قيس أن لُبنى أصبحت تحت رجل آخر ذهب ما بقي من عقله وصار يهذي باسمها، حتى أصبحت حاله مثارَ شفقة.

وغنَّى شعرَه مغنُّو المدينة ومغنياتها، فلم يبقَ شريف ولا وضيع سمع بخبره إلا وحزن له واهتم لحاله.



وأخذت صحة قيس في الانهيار، وحاصرته الأسقام، وإن هي إلَّا أيام ومات قيس بحبه وتلحقه بعدها لُبنى، ويدفنان في المدينة، ويسدل الستار على عاشقين أذاقتهما الأيام بعضَ الحلو لكنها جرعتهما العلقم والمر باقي الزمان.

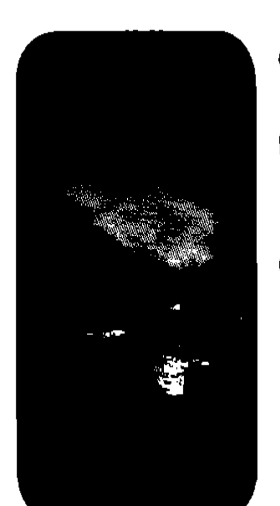
ونعود إلى بني عُذرة ثانيةً لنختم بقصة عاشقين من أهلها وهما جميل وبُثينة.

وتبدأ قصة عشقهما ذات يوم في المرعى، حيث كانت بثينة ترعى غنمها فنفر بعض منهم فأزعج جميل، وقد كان يستظل بظل شجرة، فنهض إليها يلومها فحدثت بينهما مُشادَّة وتلاسُن، لكن الحب كان له رأي آخر، ورغم ما حدث وقع حُبُّ بثينة في فؤادِ جميل.

وتلاقيا بعدها في المرعى، كل منهما يبث صاحبه هواه، حتى تأجج الحب وصار نارًا تكاد تكوي أو تحرق، تقدَّم جميل إلى بيت بثينة يخطبها، أبى أبوها وردَّه دونها، وحبسها عن الذهاب إلى المرعى، وزوَّجَها من أحد فتيان قبيلتها.

لكن الحب لم يهدأ، ولم يستطع جميل أن يطفئ نار العشق بداخله، فكان يدور حول بيت بثينة يتلو شعرًا، وكانت بثينة في المقابل تهيم به حبًّا، ولا تدري ماذا تفعل، فالقلوب ليست بيد أصحابها، وتغيير دفتها ليس بالأمر الهيِّن السهل والحُكم الظالم حينما ينال القلب ومراده وتطلعه، فكأنما هو حُكم بالموت أو أشد.





وحاول أهل جميل أن يُثنوا ابنهم عن الدوران حول بيت بثينة وعاتبوه في أمر حب لا طائل من ورائه، وعتبوا عليه تَذَلُّلَه في طلب امرأة متزوجة، وهددوه بالتبرؤ منه إن هو عاد إلى الجلوس حول دارها، ومحاولة رؤيتها.

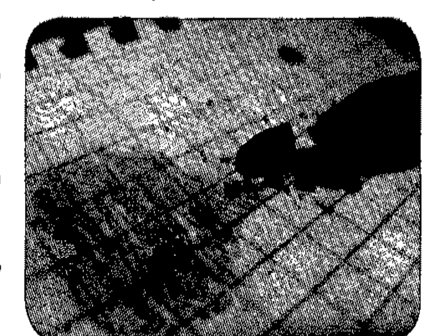
فيغيب جميل فترة فتغلبه مشاعره فيعود ثانية إلى بيتها فيشتكيه أهل بثينة إلى عامر بن ربعي والي بني أمية على وادي القرى، فأنذره وأهدر لهم دمه إن رأوه بديارهم، فامتنع فترةً لكنه عاد ثانيةً مُعرِّضًا نفسَه للهلاك، فشكوه للسلطان فأمر بإحضاره، وحينها هرب جميل إلى اليمن حيث أخواله، وظلَّ عندهم حتى عُزل ابن ربعي، فعاد ثانيةً إلى ديار بثينة، ليجد أن أهلها قد رحلوا إلى الشام، فيرحل وراءهم.

بحث عنها جميل حتى وجدها، وفي خلسة من أهلها تقابلا، وأخبرها أنه ذاهب إلى مصر بعدما قرر ألا يتعرَّض لها فيُصيب سُمعتَها شيء من القيل والقال وقد حلَّت بأرض لا يعرفها فيها أحد، وودَّعها جميل وداع رُوح لجسد فكأن فراقها هو الموت.

وذهب جميل إلى مصر، لكنه لم يُطِق صبرًا على بثينة، فكبح جماح هواه، فذبل جسدُه وأعياه عشقه، ولم يجد في مصر سلوى، ودنت منه النهاية بسرعة كبيرة فلم يمكث بمصر كثيرًا، ومات بعدما أفنى شبابه في طلب امرأة لم تكن له.



وما ذلك لعيب في سيرته، لكنها الأيام وأحكامها، والتي شاءت أن يتعذب العاشقان لتخلد سيرتهما، وما إن وصل خبر جميل إلى بثينة إلا وقعت مغشيًا



عليها، وظلت أيامًا في سريرها مريضة، تفيق فتتلو بعضًا من شعر جميل فيها تتصبَّر به، ثم تغمض عينيها ثانيةً، إلى أن جاءتها المنيَّة، فماتت لتسدل بموتها الستار عن قصة أخرى من قصص الحب العُذريِّ.

وغير هذه القصص يا أصدقائي الكثير مما يحفل بها تاريخنا العربي وما سردت بعضها الآن، إلا لنقف على حقيقة مهمة وهو أن كثيرًا من قصص الحب في تراثنا أشعلها الفراق والبعاد، وهي مع هذا لم تدنِّسها خطيئة، ولم يقترف أصحابها ما يعيبه خلق أو دين، ولو كان أولو الأمر حينها قد سمعوا حديث النبي ﷺ : "لم يُرَ للمتحابين مثل النكاح" وعملوا به لهنأ البال، وارتاح الفؤاد، وسكن الخاطر.

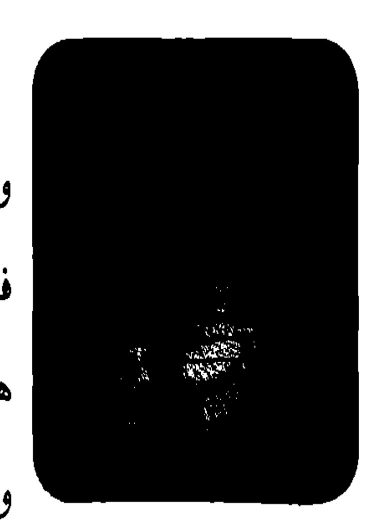
وحريٌّ بآباء وأمهات هذا الزمان أن يطيعوا حديث النبي ﷺ ، فلا يستهينوا بمشاعر أبنائهم، وأن ينظروا في أمر الحب نظرةً غير نظرة الاستخفاف.

فإنني ـ بحُكم عملي ـ أتلقَّى كثيرًا من الاستشارات التي تتعلق بشباب يرفض آباؤهم أن يرتبطوا بمن تهوى أفئدتهم بحجَّة أن السن صغيرة، وأن أوان الزواج لم يأتِ بعدُ وبشكوى فتيات يدفعهن الأهل إلى الزواج بابن



الحلال الذي تتمناه أي فتاة، ولا يعيبه شيء، دون الوضع في الاعتبار ميل الفتاة القلبي من عدمه.

والحقيقة أن رأي الآباء والأمهات في كثير من الحالات يكون صائبًا رشيدًا، وفي أوقات أخرى يكون تعنتًا واستهتارًا بمشاعر الأبناء.



وإن كان خبر قيس وليلى، وجميل وبثينة، وعفراء وعُروة قد وصل لآذاننا رغم بُعد الزمن بيننا وبينهم فإن كثيرًا من بيوتنا المعاصرة مُغلقة على مآسي تفوق هذه المآسي لوعةً وعذابًا، ولولا عفاف أصحابها وتسليمهم بقضاء الله لسمعنا بقصص تُدمي القلب.

وللّه در الشاعر إذ يتعجّبُ ممن يسفّهون من أمر الحب:

فما العيشُ إلا أن تحبَّ وأن يحبَّك من تحبُّه



من المُشاهد - وهو ما أكدت عليه كثير من الدراسات النفسية - أن العلاقة الزوجية المتوترة تعد عاملا جوهريا في تحديد شخصية ومزاج وهوية الأبناء، والأخطر أنها تحدد مدى تقبلهم للسلوك المنحرف والتعاطي معه بينما الطفل الذي ينشأ في بيئة نفسية صحية، تكون نسبة صموده أمام دواعي الانحراف والفشل كبيرة .



خير الكلام

زفر في ضيق وألم، ورنا ببصره بعيدًا، محاولًا إخفاء بريق ينذر بدمعة تتجمَّع في عينيه، ثم قال: أنا ناجح نعم، في أعين البشر أرى هذا، أنا ممن يُشار إليهم بالبنان، وتُبسَط لهم السجادة الحمراء ويَستَمِع له الجميع بإنصات واهتمام بالغين.

هل رأيت صورتي من قبل في إحدى الصحف أو المجلات؟ لا يهمُّ، لا شيء له طعم في فمي الآن يا سيدي، لا نجاح يقدر على إزالة تلك الغُصَّة التي تكاد تقتلني، إنني أترك نجاحي على عتبة داري، أودِّع مركزي المرموق قبل أن أدير مفتاح شقتي، أيُّ نجاحٍ وتفوقٍ وعلوٍّ وأنا محروم من التقدير في بيتي؟

- الكل يصفق لي، إلا هي!

تلك التي يُغنيني تصفيقها عن تهليل كل البشر

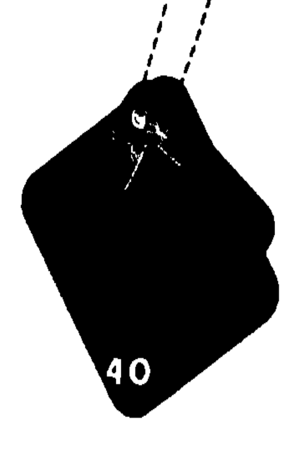
ودعمها عن جميع الشهادات والأوسمة التي يكتظ بها حائط مكتبي.

أنتظرها عند الألم والشدة كي تشد من أزري.

أترقَّب ابتسامتَها المُشجِّعَة عند أي اختبار من اختبارات الحياة لكنها دائماً دائماً.....

لا تأتي.

وهنا، نالت الدمعة حريتها!



2. معًا يهونُ الصّعبُ

الحياة ميدان كفاح.

خلقها ربنا للكدح والتعب والنصب، وأهاب بعباده أن يتحلُّوا بالقوة والصمود أمام تحدياتها ومشاقِّها، مبشِّرًا مَن أخلص منهم بجنة عرضها السماوات والأرض، وحياة هانئة سعيدة لا تعب فيها ولا نصب ولا مشقة.

وأمام اختبارات الحياة، كثيرًا ما يجد المرء منَّا نفسَه بحاجة لمن يربت على كتفه، ويهوِّن من تعبه وألمه، ويضمه على صدره ليمدَّه ببعض الدفء والطمأنينة وينشر في أوصاله شحنة من التفاؤل والأمل.

وما أجمل أن يكون هذا الشخص شريك الحياة ورفيق الأيام!

ما أعذب الكلمة الطيبة حينما تخرج من فم النصف الآخر، لتخبرنا كم نحن أقوياء عظماء، رائعين!



كم هي جميلة تلك الضغطة من كف حبيب يخبرنا من خلالها في صمت بليغ أننا قادرون حقًّا على مواجهة الأيام بما تأتي به من مشكلات ومصاعب.



لقد نظرتُ في سير العظماء، فوجدتُ منهم من وهبَه الله زوجةً صالحةً رائعة فهي تبثُّه الحماسة، وتزرع فيه الثقة، وتُعينه على ما تأتي به الأيام، وما يبتليهم به الدهر.

وفي المقابل وجدت عظماء، شاء الله أن يبتليهم بزوجات، يُعِنَّ الدهر عليهم يُكسِّرنَ فيهم العزيمة، ويسفِّهنَ آراءَهم، ويصغِّرنَ أيَّ إنجاز يحققونه في الحياة.

وببعض التأمل والتدبر رأيت أن الزوجة الصالحة الوفيَّة تنشر في حياة زوجها الحب والسعادة، ورأيت كيف أن كثيرًا من العظماء يستصغرون السعادة التي تأتيهم من أي شخص أمام سعادتهم بنظرات الرضا والفخر التي تشعُّ بها عين شريك الحياة.

وكذلك وجدت عظماء يخلعون رداء العظمة على باب بيوتهم، ويودعون ألقابهم الكبيرة، وكبرياءَهم المُستَحَقَّة، وفخرهم وزهوهم قبل أن يدخلوا على زوجاتهم وأبنائهم.

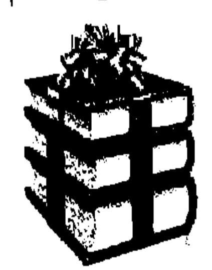
أراهم فأتذكر قول أحمد شوقي رحمه الله: **من خذلته أسرته لم تأتِ من الأباعد نُصرتُه.**

أحد أصدقائي الذين وهبهم الله موهبة كبيرة، وقبولًا لدى الناس، شكا



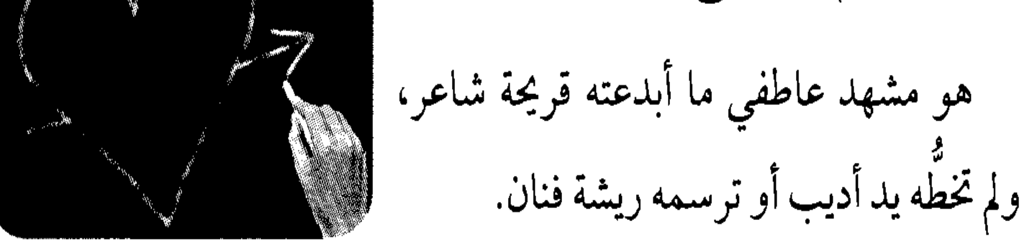
لي زوجته التي أحالت حياته جحيماً مُستعرًا، وكيف أنه يستثقل موعد عودته للمنزل.

وقال لي بسخرية مريرة مؤلمة: لقد طلبت مني زوجتي ذات يوم أن أهديها كتابًا من كتاباتي، وسخرت مني وهي تذكرني بأنه لولاها لما كتبت شيئًا، وأن وراء كل عظيم امرأة، ففكَّرت أن أكتب لها في كتابي القادم إهداءً أقول فيه:



"إلى زوجتي أُهدي كتابي الخامس، ولولاها لكان الخامس والخمسين!"

وأراني وأنا أتحدَّث عن دعم الزوجة لزوجها أتذكر في حبور وسعادة أعظم موقف للدعم في التاريخ الإنساني بأسره.



هو مشهد عاطفي ما أبدعته قريحة شاعر، ولم تخطُّه يد أديب أو ترسمه ريشة فنان.

إنه موقف خديجة رضي الله عنها، مع زوجها مُحَمَّد ﷺ .

فبعد زواجه منها ﷺ احتضنته رضوان الله عليها، ورأت فيه معالم العظمة والرجولة والنُّبل.

كانت تشعر بخبرتها في الحياة، واتزان عاطفتها، ورجاحة عقلها، أن ذلك الشاب النبيل يحمل بين جنبيه قلبًا شفَّافًا، ورُوحًا تُشبِه رُوحَ الملائكة، فكفته



السفر والتجارة وشجَّعته على تلك السياحة الرُّوحية التي كان يقصدها كل عام يذهب فيها إلى غار حراء، ينظر من أعلى إلى مكة، ويتألَّـم بعمق لحال أهلها وهم يسجدون ويركعون لأصنام صنعوها بأيديهم.

عجيبٌ أمرها ... أليس كذلك؟

امرأة تترك زوجها ليغيب عنها شهرًا كل عام، غيابًا غير مبرر، فما هو بالنبي الذي يُوحَى إليه آنذاك، ولا بالتاجر الذي خرج يستطلع أمر أمواله، وليس له نُدماء وخِلَّان يسمر معهم ويسهر.

لكنها بحنين وحب صادقين دعته ليذهب حاملًا معه دعواتها، وكانت ترسل له الطعام، وتبعث بمن يتفقَّده ويُطمئنها عليه.

وذات يوم جاءها يرتجف مأخوذًا، ما رآه لا يقدر على حمله بشر.

وأتساءل مندهشًا: ولماذا خديجة؟

إنه محمد العاقل المتزن، وها قد جاءه ما أفزعه، فلماذا اتجه إلى زوجته، ولم يذهب لعمه أبي طالب أو صاحبه أبي بكر، أو عشيرته وهم أهل عز وقوة.

إنه حضن خديجة، وقلب خديجة، واتزان خديجة.

كان وهو يركض من أعلى الجبل يتَّجه بعقله وقلبه ووجدانه إلى امرأة.

كان خائفًا، ولم يؤمِّنه يومئذٍ إلا هي.



كان مترددًا، لم يثبِّته آنذاك إلا هي.

كان حائرًا، ولم يُعطِه اليقينَ حينَها إلا هي.

تلقَّته بقلبها، ومسحت على رأسه وهي تسأله عن حاله فأخبرها بخبر لقائه الأول بجبريل، ثم قال لها خائفًا ملتاعًا: لقد خشيتُ على نفسي.

هنا زادت ابتسامة خديجة المُطَمئِنَة، وخرجت الكلمات من فمها تزرع الثقة والقوة في وجدان زوجها:

كلا، والله لا يخزيك الله أبدًا؛ إنك لَتَصِلُ الرَّحِمَ وتحمِلُ الكَلَّ وتكسب المعدومَ وتقري الضيفَ وتُعين على نوائب الدهر.

تقول له: "كلا" فتُزيح من ذهنه أي فكرة خوف أو قلق.

ثم يكون كلامها قاطعًا، فتبدؤه بالقسم وتختمه بالجزم: « والله لا يخزيك الله أبدًا».

فمَن له بمثل صفاتِكَ يا مُحمَّد ويخزيه الله؟

مَن بخُلُقِكَ، وطيبتكَ، وإنسانيتكَ، ويدعه الله للمخاوف والهموم؟

هنيئًا لمُحَمَّد بخديجة.

وهنيئًا للإنسانية جمعاء بمثل هذين الزوجين.



لقد تحدث علم النفس عمَّا يقوِّي الحياة الزوجية، ويغرس في أوصالها المتانة والقوة وذهب كثيرون إلى أن



البيت الذي يجد فيه الزوج أو الزوجة الدعم والمساندة هو البيت القوي الذي نادرًا ما يزعزه طارئ أو تهزه كبوة.

تلك المساندة التي تعتمد على التشجيع، وشد الأزر وتطييب الخاطر، وتطرد بدفئها كلمات النقد القاسي والتأنيب المستمر، وكل ما يحطِّم من ثقة ونفسية شريك الحياة.



كن الرجل في معانيه القوية فلن تجد المرأة معك إلا في أقوى معانيها .
مصطفى صادق الرافعي

سأُطلِّقُها، لا تحدثني عن أي إمكانية للعودة الحب مرةً ثانيةً، لا يوجد تفاهُم بيننا، وأغلب الظن أنها لا تريد هي الأخرى الاستمرار معي، قرأت لك من قبل قولَك لمن فقد الحب أن يصنعه، كلامك غير واقعي يا سيدي، فماكينة القلب لا تدور وحدَها والعواطف لا تُخلَق دون وجود محبوب يستفزُّها ويُشعل بحبِّه نارَها.



3. قليلٌ من الحُبِّ قد يكفي

جاء إلى باب الخليفة والغضب بادٍ على وجهه.

لقد أبرم أمره، لكنه يحتاج فقط لمن يؤكد له أنه على الحق، وليس هناك بعد الخليفة الذي تتغنى البلاد بعدله وحِكمته من بشر يمكنه أن يوافقه على قراره.



إنه زوج عاش يَحلَمُ بالزوجة الحالمة الرومانسية وتزوج مَن توسَّم فيها ذلك لكنه بمرور الزمن فوجئ بزوجته وقد صارت امرأة أخرى: تفقد هدوءَها حينًا وتنسى رومانسيتها تحت ثقل المسئولية المُلقاة على عاتقها أحيانًا أخرى.

لقد صار أمر طلاقها محتومًا، فجاء إلى أمير المؤمنين (عمر بن الخطاب) ليستشيرِه وهو يعلم أنه الخليفة القوي الذي لن يرضى بأن يعلو صوت امرأة على رجلها وسيوافقه الرأي والهوى.

وعندما وصل إلى الباب طرقه ثم انتظر الإجابة، فلم يجبه سوى صوت زوجة أمير المؤمنين وهي تراجع زوجها وتخالفه الرأي والمشورة، وقد علا صوتها عليه فبُهِتَ الرجلُ مما سمع؛ هذا من جاء يستنجد به يحمل مثل همِّه!



فقرر أن يعود أدراجه والذهول لم يزل مسيطرًا عليه.

وما إن استدار إلا وفُتح البابُ وظهر على بابه ابن الخطَاب وهو يسأله: طرقت بابنا ألكَ حاجة عندنا؟

فاستدار إليه الرجل وهو يبتسم في أسى وقال: جئتك شاكيًا زوجتي، ناعيًا إليك غياب الحب بيننا، فرأيت من أمرك ما رأيت وسمعت من زوجتك ما سمعت، ووجدتك مثلي تصبر على زوجتك.

فقال له أمير المؤمنين: يا هذا، أوكُلُّ البيوت تُبنَى على الحب؟ فأين الرعاية وأين التذمم؟

وأغلق بابه بعدما أعطى الرجل وأعطانا نصيحةً ذهبيةً نتقوى بها على ما قد نعانيه من قلة الرومانسية والحب.

فغياب الحب قد يحدث في بيوتنا، وقد نجد أنفسنا يومًا ما نعيش مع من لا تربطنا به علاقة حميمية حارة، أو عاطفة جياشة.

فهل قَطعُ ميثاقِ الزواج هو ما يجب أن نفعله؟

وإدارة الظهر لشريك الحياة والمضيُّ منفردين حلٌّ ناجحٌ آنذاك؟



لا يا أصدقائي بل التمسك بذلك القليل من الود، والعشرة واللحظات الجميلة السابقة هو الحل.

لقد قال له أمير المؤمنين كلمتين عدَّهما من المعينات: (الرعاية والتذمم).

والرعاية هي التي تثبت التراحُم في جوانبها ويتكامل بها أهل البيت في معرفة ما لهم وما عليهم من حقوق وواجبات.

» أي أنها الرصيد الإنساني من المشاعر الجميلة التي عايشوها يومًا ما، وهي الحقوق والواجبات التي ينبغي لكل مُنصِفٍ أن يقوم بها.

والتذمُّم المقصود هو التحرُّج من أن يصبح الرجل مصدرًا لتفريق الشمل وتقويض البيت وشقوة الأولاد، وما قد يأتي من وراء هذه السيئات من نكد العيش وسوء المصير.

» هو الصورة الذهنية المشرِّفة التي يرسمها المرء لنفسه ويأبى أن يطالها شيء من جراء قرار سريع، أو تحقيق مصلحة له يشقى بسببها ضعاف ومساكين.

ولقد ذكر أبو حيان التوحيدي في كتابه الإمتاع والمؤانَسَة قولًا أعجبني لمحمد بن أبي واسع، يقول:



"ينبغي أن يكون الرجل مع زوجته كأهل المجنون على المجنون يحتملون منه ويصبرون عليه"

وكأنه يخبرنا أن نكون في صبرنا على شريك حياتنا على درجة عالية، وألا يثير غضبنا منه كل شيء، أو أي شيء.

وكم كان عظيماً سيدنا محمد ﷺ وهو يحذِّر كل واحد منَّا من أن يرى بعين أُحادية ويخبره أن المرء لا يُقاس بصفة، ولا يجب أن نسجنه داخل سيئة، وأننا يجب أن نغضَّ الطرف عن سيئات شريك الحياة ونُيمِّم وجوهنا شطرَ الجانب المشرق، فيقول ﷺ في الحديث الذي رواه الإمام مسلم: **لاَ يَفْرَكْ مؤمنٌ مؤمنةً إن كره منها خُلقًا رضي منها آخر.**

و(**لا يفرك**): أي لا يبغض المؤمن المؤمنة بغضًا كليًّا يحمله على فراقها.

بل ينظر في ميزة لديها أو أكثر.

وقلَّما يعدم شخصٌ ميزةً نمدحه لأجلها وتشفع له.

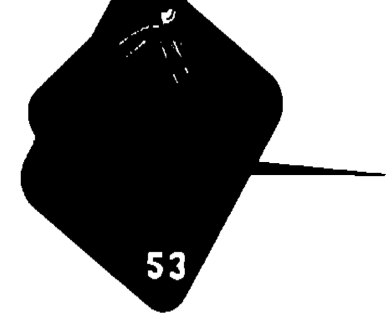
وأختم قولي بتذكيرك أن النُّبل يدفعنا إلى التواصُل الحسن، وتعويض الحب ـ إن غاب ـ بحُسن المعشر والعمل على تجنيب الأبناء نار الفرقة.

كتب الناقد الانجليزي صمويل جونسون على شاهدٍ رخاميٍّ فوق قبر زوجته (حسناء، مُهَذَّبة، ماهرة، تقيَّة) فسُئِل بعدها: وهل كانت زوجتك بهذه الصفات؟ فابتسم في هدوء وقال: إن المرء لا يُقسِم على أن يقول الحقَّ عندما يكتب ما يريد على شواهد القبور.



كانت نظراته ساحرةً، قادرةً على أن تخطف قلبي ولا تُعيده إلا مُنتشيًا، بسرعة كبيرة بدأ الأمر.

وحول كوبين من «الموكا» في مقهى (كوستا) الشهير بدأت القصة لم يأخذ الأمر وقتًا كبيرًا لنقُل بعد الكوب الرابع، أو الجلسة الرابعة تحديدًا بدأنا في تحديد موعد العُرس، وتعاهدنا ونحن نسير معاً أن نعود للمكان نفسه، لنشرب القهوة اللذيذة نفسها في عيد زواجنا العاشر، لكنني وقبل أن أحتفل بذكرى زواجنا الثاني أشعر بشيء ما خطأ، غُصَّة في الحَلق والقلب معًا، ما الذي حدث للحب؟ لماذا لم نعد كما كنَّا؟ أين الحب يا سيدي؟ أين السعادة؟

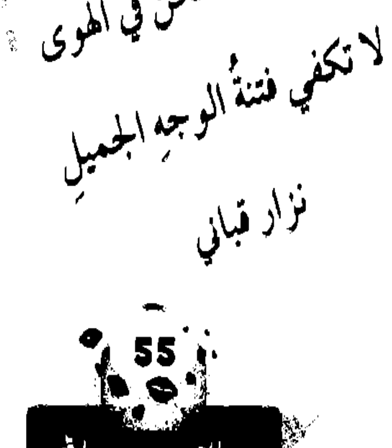


4. وهمُ الحُبّ!

قاتلَ الله الأفلامَ المصريةَ، التي حملت أفكارًا ومبادئ عن الحب، لازلنا نعاني منها حتى اليوم.

مشهد النهاية وهو يُغلق على البطل بعدما تكلل سعيُه الدؤوب خلال ساعتين كاملتين ليفوز بقلب من يحب وينتهي الفيلم، وفي أذهاننا أن حياة البطلين هي الحب بكل معانيه.

وقر في أذهاننا أن الحب هو تلك الرعشة الخجول، والنظرة المترددة والانفعالات المرتبكة العفوية، كنا ننظر إلى ما نشاهده على الشاشة، أو نسمعه من أغان يصدح بها المذياع ليل نهار، ثم نعيد النظرة إلى بيوتنا، حيث آبائنا وأمهاتنا ومن نعرفه في محيطنا ونتصور أن ثمة لغزًا علينا حلُّه عندما يحين الموعد!



نوقِنُ أننا عندما سنقع في الحب ستتمكَّن من حل هذه المُعضِلَة.

وتأتي اللحظة المُنتَظَرَة.

تبدأ الحكاية عندما نقابل في الحياة مَن نرى فيه مواصفات مدهشةً، نفسية أو أخلاقية أو جسدية، حينها تصيبُنا رعشةٌ ما، ويدق جرس الحب بقلوبنا.

ويتردد السؤال الخطير: هل تلك الرعشة هي دليل حب حقيقي؟ هل هذا هو قدري؟

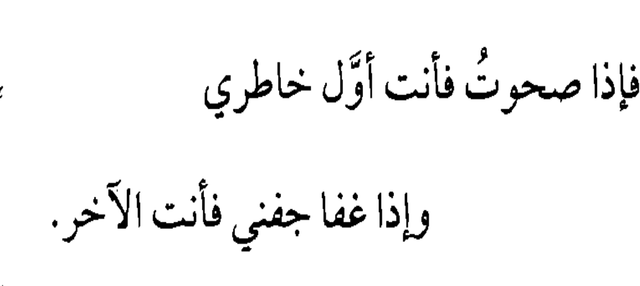
ربما يأتي الجواب بلا، وتنتهي القصة، وربما أيضًا يزداد ارتعاش القلب، ونبدأ في التعامل مع الزائر الجديد على أنه صاحب مكان!

هنا نشعر بالسعادة ، النشوة



ولِـمَ لا وقد وجدناه؟ الحب والحبيب، العشق والعشيق الزوج والزواج.

يكون الحبيب حينها هو آخر مَن نودِّعه قبل النوم، وأول من نلقاه بعد الصَّحو ونذندن مع الشاعر في وَلَهٍ ونشوة:



فإذا صحوتُ فأنت أوَّل خاطري

وإذا غفا جفني فأنت الآخر.

عندما نقع في الحب يا أصدقائي يكون لدينا إحساس بأن المحبوب شخص مثالي، كامل، ذو مواصفات قياسية.



يخبرنا الأقارب والأصدقاء الأوفياء عن عيب أو خلل ما في شخصيته فنُحاججهم ونجادلهم، لنثبت لهم أن محبوبنا هو المُبرَّأ من كل عيب، الكامل من أي نقص!

قبل الزواج يكون حلمُنا مكتملًا، ووعودُنا قاطعة، وصندوق أمانينا مليئًا بكل ما هو جميل رومانسي رائع.

نقول للحبيب: لن نتشاجر، لن نصبح كفلانٍ وفلانةٍ، نبتسم في ثقة ونحن نؤكد بيقين أن بيتنا هو رمز التفاهُم، والمحبة.

هل ستكون هناك مشكلات؟ نعم، لا بُد إنها ملح الحياة، لكننا سنتناقش بهدوء ونُنهيها في جلسة ونحن نشرب عصير الليمون!

ونتزوج.

واسمحوا لي أن أتنحَّى قليلا لأترك د."دوروثي تينوف" عالمة النفس الأمريكية لتخبرنا عمَّا أكدته في دراساتها حول موضوع "الوقوع في الحب".



"لقد قمتُ بدراسة العشرات من الحالات في مرحلة الوقوع في الحب، وتابعتُ الكثير من الأزواج والزوجات ممن تزوجنَ بعد قصص حُبٍّ ملتهبة، ولقد خلصتُ بعد كل هذا إلى أن عُمْرَ الهوَس الرومانسي هو عامان، أما إذا كان حبًّا من النوع المتجدد، فربما يستمر لمدة أطول قليلًا!"





لماذا؟ دعني أخبرك:

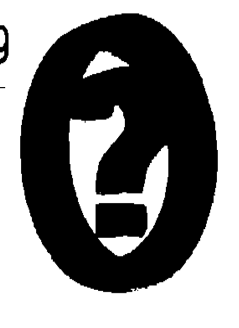
لأننا عندما نتزوج نبدأ في رؤية الحقيقة، الحقيقة الكونية الثابتة، وهي أن لكلٍّ منَّا عيوبًا وثغرات شخصية، فليس منَّا الإنسان الفاضل الكامل، فنرى حبيبًا قادرًا على الجرح والإيلام، قادرًا على التشبُّث برأيه والمعاندة.

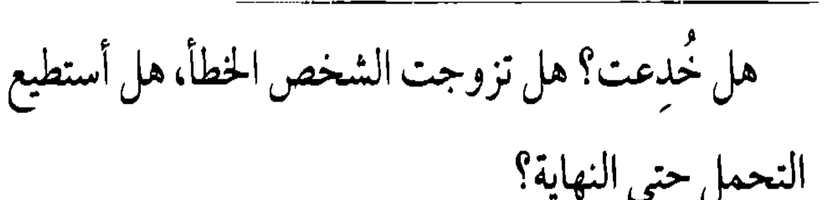
ونتساءل في دهشة: لماذا لم نرَ هذه العيوب سابقًا؟

ربما لأنه كان ذكيًّا في إخفائها، أو ربما لأننا لم نشأ أن نراها.

وعندها يظهر لنا الزواج كما هو، بوجهه الحقيقي الواضح الصريح، نرى حبيبًا مستيقظًا من النوم، بلا مكياج، بلا شعر مُصَفَّف، إنه كائن بشري طبيعي ولأننا في البداية لم نكن نراه كباقي البشر فربما نُفاجَأ قليلًا، أو كثيرًا، يعود الأمر إلى مستوى توقُّعاتك المثالية.

ويأتي أصعب وأقسى وأخطر الأسئلة





هل خُدِعت؟ هل تزوجت الشخص الخطأ، هل أستطيع التحمل حتى النهاية؟

والسؤال الأهم: هل كان ما بيننا (حبًّا حقيقيًّا) أم أنه وهم؟

تضرب هذه الأسئلة عقل المرء منَّا، ونبحث في دأب عن الإجابة.



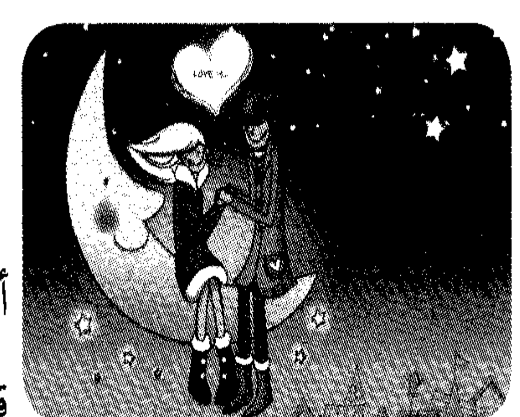
وفي ظني أن ما بيننا كان في الأرجح حبًّا حقيقيًّا.

نعم إنه الحب الذي نبحث عنه ونتمنى الوقوع فيه.

ما المشكلة إذًا؟

المشكلة في وعينا يا صاحبي، المشكلة في مخزوننا الوجداني عن الحب، في معلوماتنا عن الحب، في تعريفنا للحب، لا أكثر.

معلوماتنا بأن نشوة الوقوع في الحب هي كل شيء، وما دونها رخيص تافه هي السبب.



سيل المثالية المنهمر هو السبب.

أنا أحب إذًا أنا سعيد، أنا أضحِّي أنا أُحَلِّق في الخيال، أنا أسعد البشر، أنا قادر على إلغاء أنانيتي وحاجتي وطمعي والتضحية بكل شيء في سبيل من أحب، وقربانًا لعينيه.

هي لم تعصَ لي أمرًا ولن تفعل، وكيف تفعل وهي تحبني أكثر من نفسها؟

هو لن يُغضبني أبدًا، صعب على عاشق مثله أن يجرح من يحب.

ماذا حدث للحب إذًا بعد الزواج؟

هل هناك ثمة خدعة في الأمر؟

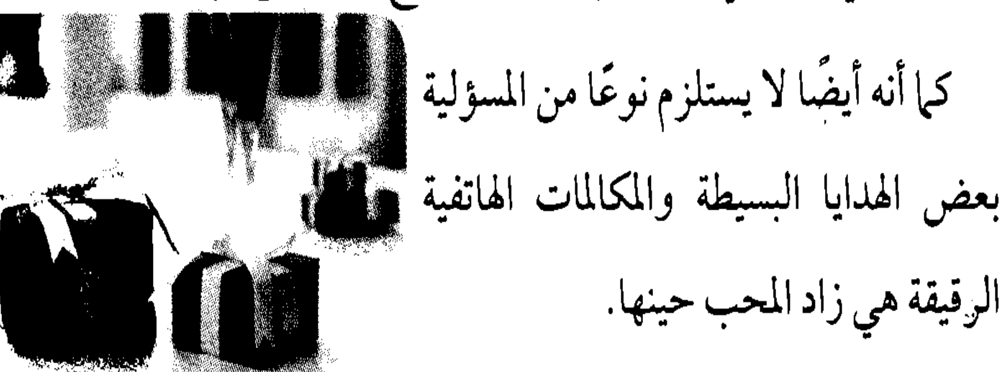


لا يا أصدقائي، الصدق كان موجودًا بينكما حينها.

ما الأمر إذًا؟ ⬅ إنه عدم الواقعية.

بعد الزواج ـ ربما بعامين كما أوضحت د. دوروثي ـ نبدأ في إدراك أننا لسنا شخصًا واحدًا، إننا شخصان، بكل التضاد والاختلاف، بل والأنانية والعصبية.

د. دوروثي تؤكد لنا شيئًا مهمًّا، وهو أن فترة «نشوة الوقوع في الحب» يجب ألا نطلق عليها كلمة «حب»، إنها هزل «limerance» لا أكثر، إن الوقوع في تجربة «نشوة الحب» لا تعتبر حبًّا حقيقيًّا، أو لنقل ليس حبًا كاملًا ناضجًا؛ وذلك لأن الوقوع في الحب ليس عملًا إراديًّا، ولا يكون فيه اختيار واعٍ، بل ربما وقعنا في الحب في وقت غير مناسب، ومع أشخاص غير مناسبين.



كما أنه أيضًا لا يستلزم نوعًا من المسؤلية بعض الهدايا البسيطة والمكالمات الهاتفية الرقيقة هي زاد المحب حينها.

الأديب مصطفى صادق الرافعي في (وحي القلم) يخبرنا أن:

" الأسرة لا تقوم على سواد عيني المرأة وحُمرة خدَّيها، بل على أخلاقها وطباعها"



وأضيفُ أنها لا تقوم كذلك على أناقة الرجل وحُسن بيانه، وسحر ابتسامته وإنما على رجولته وموقفه من الحياة الزوجية.

ببساطة، ومن كل ما سبق، دعني أضع بين يديك خلاصة ما أود قولَه:

انسَ لحظات الخطوبة، وأيام الزواج الأولى، لا بأس أن تكون ذكرى طيبة جميلة، وأيامًا حلوة سعيدةً لكنها ليست الحب الذي ذهب.

لا تتحسَّر وأنت تنظر إليها فإنها مرحلة، وبيدِكَ الآن أن تعيش مرحلة الحب الحقيقي.

الحب الحقيقي هو الحب القائم على استيعاب الحبيب، على قبوله بعيوبه ونقائصه، على مصارحته بهدوء ورويَّة بما يزعجك وسماع رأيه، ومحاولتك الصادقة لتفهُّمه وقبوله.

الحب الحقيقي هو الحب الذي يتسلَّح بقوة الحوار أمام الاختلاف بقوة التسامح والغفران أمام الخطأ والزلل، بقوة الصبر أمام مُلِمَّات الحياة وشدائدها.

الحب الحقيقي هو الذي يأخذ من الماضي أجمل ما فيه، ليصنع منه تاريخًا جميلًا يعيننا على نوائب الأيام، ويمد البصر



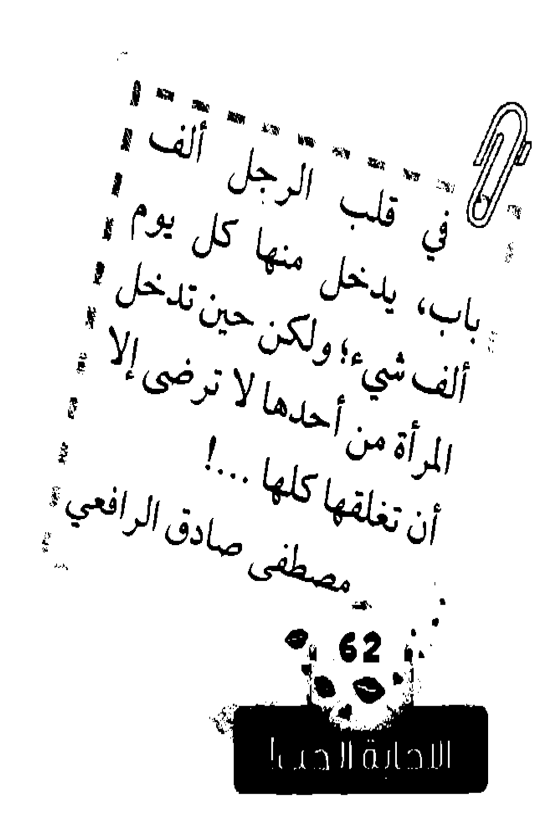
إلى المستقبل فينفث فيه تباشير الأمل والتفاؤل، وينظر للحاضر على أنه ـ بسعادته وشقائه ـ تجارب حياتية تستحق أن نعيشها ونتعلَّم منها.

الحب الحقيقي

هو الحب الذي يستوعب النقائص، ويراها بوضوح ويضعها في مكانها الصحيح، وليس الحب الذي يتجاهل العيوب، ويغض الطرف عنها، ويهملها ثم يبكي بعد ذلك من حبيب ليس هو الحبيب، وحب ليس هو الحب.



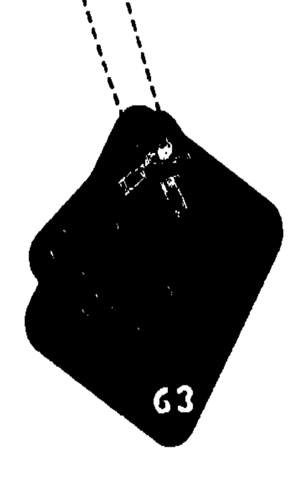




لقد تحولت من زوجة إلى أم، إلى ربة منزل، تحوَّلت ـ ولله الأمرُ من قبلُ ومن بعدُ ـ إلى أي شيء إلا أن تكون زوجة، إلا أن تكون عشيقة.

لن أحدثك عن زهدها في الملبس، والتزين والتطيُّب.

لعلِّي لا أُفشي سرًّا كبيرًا إذا قلتُ إني أناديها الآن ـ كما الأبناء ـ يا أمي، وهذا اللقب هو أبلغ وصف لما حدث لها!



5. أين حبيبتي؟

برغم كونها مُهِمَّة مقدسة، ومرتبة شريفة أحاطها الله - جل شأنه - بالإجلال والاحترام، إلا أن كونكِ أمًّا - سيدتي الفاضلة - لا يعني أبدًا أن تُقصِّري، أو تتجاهلي، أو تتهاوني في كونكِ زوجة وعشيقة ومعشوقة.

متطلبات الأبناء ← ومهمة تنظيف المنزل ← وتجهيز الطعام

↓

وغيرها من الأعمال المنزلية



لا تُعَدُّ مبررًا أبدًا يمكنكِ التعلُّل به عن دور الزوجة الفاتنة.

أعلمُ أن مهامَّ ربة المنزل كبيرة، أدركُ أيضًا أن الحياة تُحكِمُ قبضتها القاسية عليكِ فترين نفسكِ مُجبرةً على فعل عشرات الأشياء وحدكِ.

كل هذا معلوم، وأدعو الله لكِ أن يعينكِ ويباركَ لكِ في جهدكِ ووقتكِ.

لكنني أشدد على خطورة إهمال دور الزوجة، لحساب أدوار أخرى.

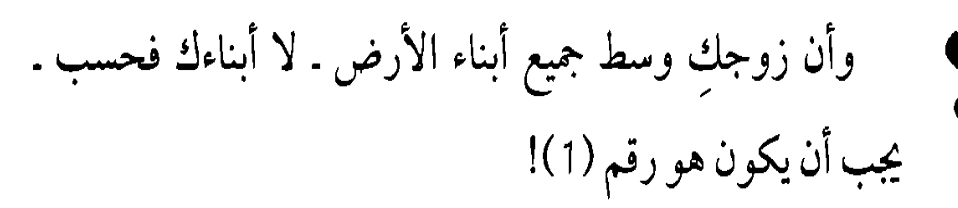




أحذركِ أن تجذبكِ قدسية الأمومة، فترين بجوارها المداعبة والملاطفة والتزيُّن والتجمُّل، وحساب الدقائق في لهفة من أجل استقبال الزوج استقبال العاشقين أمرًا أسقطَه إجلالُ المرحلة الحالية.

أعلمُ أنكِ ستحدجينني بنظرة مستنكرة إذا قلتُ لكِ إن دوركِ كزوجة يسبق دوركِ كأمٍّ.

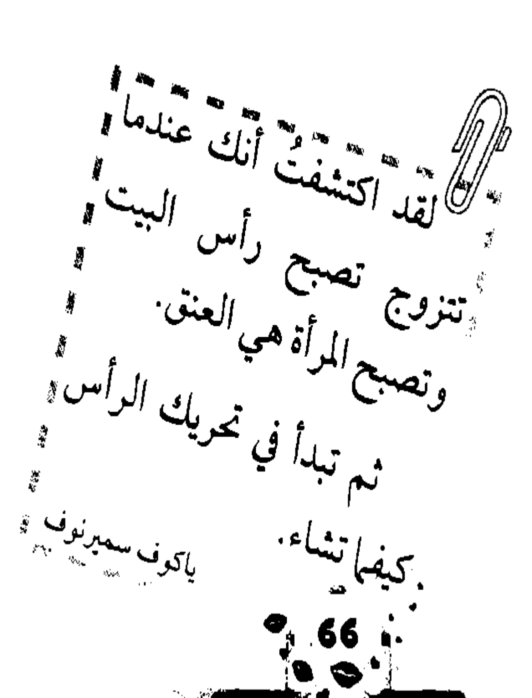




وأن زوجكِ وسط جميع أبناء الأرض ـ لا أبناءك فحسب ـ يجب أن يكون هو رقم (1)!

يجب أن يحتلَّ مرتبةَ الصدارة وسط جميع الأولويات.

وصدقيني فإن هذا الأمر من الناحية النفسية يعني الكثير بالنسبة له، ويروي إلى حد كبير مساحة العطش للتقدير وإثبات الذات، وفي نفس الوقت فإن هذه المكانة المميزة ترفع من شأنه في الأسرة، وتجعله رمزًا عظيمًا مقدسًا، وهو ما يحتاج إليه أي رجل.

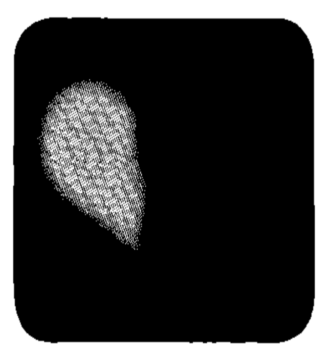


بينما إهماله، والانشغال عنه بالبيت والطفل ومتطلباتها سيوغر صدره لا أقول على طفله وإنما على زوجته التي أزاحته جانبًا لترفع غيره إلى مرتبة أعلى، ورغم أن هذا الآخر هو الابن فلذة كبد الرجل، إلا أن الحنق يمد



أذرعه المدببة في نفس الرجل، خاصةً عندما يمضي في الحياة ويرى ويشاهد نماذج كثيرة للزوجة التي لم تغيرها عوامل الزمن وتقلُّبات الأحوال.

حتى وإن لم تأخذه عيناه بعيدًا، وألجمه غضُّ البصر وحُسن التربية.



حينها لن تتوانى ذاكرته عن أخذه بعيدًا هناك، حيث فترة الخطوبة والأيام الأولى للزواج، قبل - وسامحيني - اختلال الجسم، وترهُّل البطن، والبوار الذي أصاب شعرًا، كنتِ تفخرين دومًا بأنه كالحرير!

ودعيني أختي الكريمة أخبرك بأحد أهم حقائق الحياة، وهي حقيقة أن لا شيء في هذه الدنيا بالمجان، خاصة إذا كان شيئًا غاليًا نفيسًا قادرًا على جلب السعادة والحبور.

وأعني بالتحديد علاقتك الخاصة بزوجك، دقائق المتعة لحظات الراحة من كبد الحياة وتعبها، حافظي عليها بالمحافظة على نفسك، على مراقبتك لسلوكك وشكلك وتواصلك مع حبيبك.



لا يجب أبدًا أن تتنازلي عن مساحات الود والحب والصفاء عن كونك أميرة قلبه ورُوحه، ووجدانه وهذا الأمر لن يكون بترديد كلمات الشِّعر والغزل فحسب

ولكن بأن نجتهد لنكون أجمل وأروع في عين الحبيب، وهذا لن يكون إلا ببذل الجهد والتعهُّد المستمر لأنفسنا.

وآمُلُ أن تفيدكِ النصائح التالية في جعل هذا الأمر ممكنًا:

١ راقبي جسدَك:

تلك المهمة الصعبة، خاصة بعد مولودكِ الأول، لكنها في غاية الأهمية يمكنك - ببعض العناء - المحافظة على جسدك من تلك الكيلوات الزائدة التي تأخذ من رشاقتك ضعي برنامجًا يناسب وضعكِ، فإذا ما كانت ظروفكِ تتيح لكِ الذهاب إلى صالة ألعاب فياحبَّذا، وإلا فيمكنكِ ممارسة بعض الرياضة في بيتكِ، مع وضع برنامج غذائي صحي، يساعدك على المحافظة على جسدك رشيقًا جذابًا.

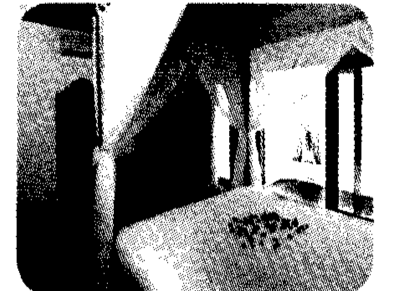


أنا هنا لا أطالبكِ بالمستحيل، لا أدفعكِ لتكوني بمواصفات قياسية لكنني - فقط - أحذركِ من ترك جسدكِ دونَ انتباه؛ فالرشاقةُ سلاح أنثوي خطير.



2 اهتمي بغرفتكما:

غرفة نومكما بلا شك هي ما أقصد، تلك التي كانت تعني الكثير والكثير فيما مضى كانت إيحاءً للعشق، وبوابةَ المرح واللعب والدلال وحتى العتاب الرقيق الجميل.



أشياء كثيرة غابت عندما أصبحت هذه الغرفة مرتعًا للأثاث الزائد، متخمةً بأشياء ليس لها في دنيا العشق مكان، الغرفة التي طالها الروتين فلم يحدث فيها تغيير أو تجديد، ولو حتى بتغيير أماكن الأثاث وإضافة بعض الإضاءات والشموع والزهور في أركانها.

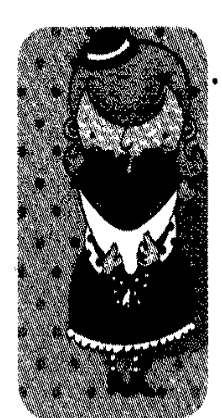
اجعليها هي الأروع في المنزل، رائحتها غير كل الروائح، من يطؤها يشعر بأن ثمة فرق، فرقًا يخلق شعورًا بأن هذا المكان له مَهابة وخصوصية.

بابُها مُغلق في أغلب الأحيان، ليست مكانًا صالحًا للعب الأطفال والمذاكرة وحياكة الملابس، إنها للنوم والراحة، والحب فقط.

3 حاربي الملل والروتين:

توقُّع زوجكِ لتصرفاتكِ أمر في غاية الخطورة، ومعرفة خطواتكِ المُقبلَة سلفًا شيء مؤسِف وحزين؛ إذ إن الإبداع كلمة السر، والتغيير هو الأمل كي تستعيدي سحركِ وتأسري زوجَكِ.





فإذا لم يعتد زوجُكِ على أن تدلليه فقد حان الأوان كي تدلليه.

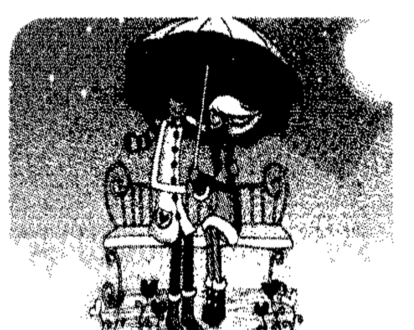
لو اعتاد أن تناوليه المنشفة من خلف باب الحمام المغلق فالوقت مناسب الآن كي تتحمَّما معًا.

إن كان قد تعود صمتكِ في الفراش فآن له أن يسمع كلمات الحب والإغراء.

عدوكِ الأول هو الروتين، والتعود هو داء قاتل للسعادة الزوجية.

4 التسامح:

هل تعرفينه؟ الحب يعيش فقط مع أصحاب القلوب البيضاء.



زوجك أخطأ يومًا ما، وأنتِ أيضًا أخطأتِ حسنًا الاعتذار عما فعلنا والتسامح طريق جيد لسحر زوجكِ، التسامح دواء وبلسم يهدئ كثيرًا من توتر الحياة، ويخفِّف الضغط الجاسم فوق صدورنا، فلا تزهدي فيه.

5 إلا أنوثتك:

سواء كنا في القرن الحادي والعشرين، أو القرن الأول، الرجل في كل العصور هو «سي السيد».



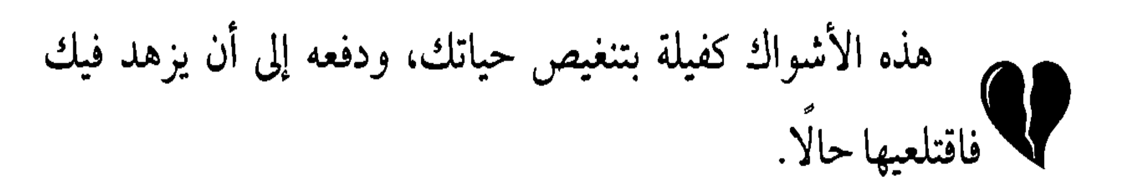
في كل المجتمعات وعلى كل الأصعدة الاجتماعية والفكرية يجب أن يكون الملك المتوَّج، بصورة أو بأخرى الرجل يبحث عن أنثى تدلِّلُه، صورة الزوج المتكئ على فراشه المخملي وزوجته جاثية تحت قدميه تداعبه وتدلِّلُه منحوتة في عقله، لا زال هناك جزء سحري في عقل الرجل كشفُكِ إياه يجعله أسير سحركِ وهو الرجولة والاستحواذ.



دعيه يشعر أنكِ ملكة وأنه قد استحوذ عليكِ، كوني له جارية وخليلة، لاعبيه بضعفك الأنثوي وستملكيه يقينًا.

6 نظفي حياتكما من الأعشاب الضارة:

وأقصد بالأعشاب الممارسات السلبية التي تمارسينها، أو تكون سببًا في تعكير صفو سعادتكما، كالجدال العقيم، ومقارنته بغيره، وتذكيره دائمًا بمشكلات معيشية.



هذه الأشواك كفيلة بتنغيص حياتك، ودفعه إلى أن يزهد فيك فاقتلعيها حالًا.

7 الاحترام، ثم الاحترام:

لو سُئِلتُ عن نصيحة من كلمة تُبهرين بها زوجكِ لقُلتُ: (الاحترام) وإذا سُئِلتُ عن صفة واحدة كفيلة بأن تُغير صدره تجاهكِ لقلتُ (العناد)



وذلك لأن احترامك لزوجكِ إقرار غير مكتوب برجولته وقوامته، وعنادُك يخبره باستخفافكِ به وبقراراته.

ثمة شعرة دقيقة تفصل بين التسليم المُطلَق والاحترام المتبادَل، وبين العناد الصارم والتعاطي الإيجابي لوجهات النظر، أن تقفي في المنطقة الوسط التي تكونين فيها إيجابية بلا تسلُّط، ومطيعة بلا سلبية تكونين في المكان الصحيح، والذي غالبًا ما تفشل فيه معظم بنات حواء.

8 احتلي قلبه احتلالا:

الاحتلال يعني أن نغزو الآخر بكامل قوتنا، بألا ندع له الفرص ليهرب من حصارنا، وهكذا تفعل المرأة الذكية، تحاصر قلب زوجها بأنوثتها، ومفاجآتها وتحذر من أن تضيِّق الخناق عليه وتتعامل معه معاملة الأنداد والنظراء.

الرافعي في كتابه (وحي القلم) يحذركِ قائلًا:



"لو اتسمت نساء هذا الزمان بالعقل لطالبن بحقهن في الرجل لا بحقهن من الرجل"

فإذا ما كان زوجك مثلًا يجلس على الكمبيوتر بالساعات، أو يطالع التلفاز طوال اليوم، وهو ما تعاني منه جل البيوت

فالذكاء يقتضي أن تعُلني الحرب على قلبه لاستمالته، لا على شخصه فيفر منك.



والتجربة تثبت أن صراخكِ فيه كي يلتفت لك لن يزيده إلا إصرارًا على عدم الالتفات إليك، كما أن تجاهلك له تعبيرًا عن قلة حيلتك سيؤدي للنتيجة نفسها.

ونصيحتي أن احتالي كي تأخذي حقك فيه، تعلَّمي كيف تهزمي الكمبيوتر والتلفاز والهاتف المحمول، ولكن حذار من هزيمته هو.

يسعد زوجك أيما سعادة بإصرارك على الفوز به، واقتناص حقك فيه، يختال في زهو وهو يرى المعركة المشتعلة من أجل الفوز به بينك وبين أي شيء يشغله عنك.

ولكن احذري مرة ثانية من أن تُدخليه طرفًا في هذه الحرب، فهو الغنيمة لا الخصم.

كوني واضحةً بشأن احتياجاتك:

الواقع يؤكد وبإصرار أن (الرجال لا يعرفون كل شيء)، هناك أوقات عدة يخطئ فيها الزوج - مهما كان خبيرًا - في معرفة أحاسيس واحتياجات زوجته، ويحدث لبس يؤثر على سير العملية الجنسية، لذا عبِّري عن مشاعرك بوضوح، وانقلي رغباتك بصراحة واسأليه شفويًا عمَّا يحتاجه ويريده.

هو جنَّتُك ونارُك:

فقهاء المسلمين أجمعوا على أن التزيُّن للزوج لون من العبادة، وساعات الصفاء بين الزوجين سبب لنَيل رضوان الله.

يقول الإمام أبو حامد الغزالي: (من آداب المرأة ملازمة الصلاح والانقباض في غيبة زوجها - أي الرصانة والهدوء في غيابه - والرجوع إلى اللعب والانبساط وأسباب اللذة في حضور زوجها[1]).

ويحكي الأصمعي أنه رأى يومًا في البادية امرأة عليها قميص أحمر ويدُها مخضبة بالحناء، وتحمل سبحة تسبِّح بها، فقال لها متعجبًا:

(ما أبعد هذا من هذا؟)

فقالت له:

ولله مني جانب لا أضيِّعُه   وللهو مني والبطالة جانب

يقول: (فعلمتُ أنها امرأة صالحة لها زوج تتزيَّن له)[2].

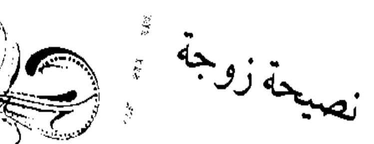
وهناك قاعدة أصولية تقول:

(ما لا يتحقق الواجب بدونه فهو واجب)

ولأن طاعة الزوج واجبة، وإمتاعه وإسعاده أمر إلهي، كان التزين والتهيؤ له واجبًا تجنين من ورائه الحسنات.

ولحظات لعبكِ ولهوكِ تحصدينَ من خلالها ثمن الجنة، ورضا الله.

ما دام لك ركن في القلب فستجد لك ركنًا في البيت.
نصيحة زوجة





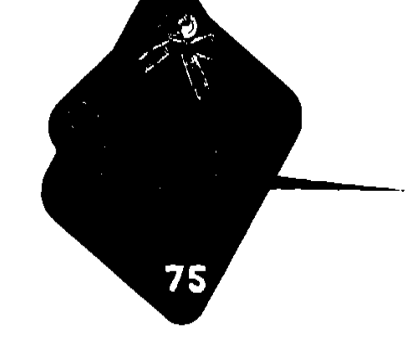
(1-2) إحياء علوم الدين (المجلد الثاني) الإمام أبو حامد الغزالي.

نظر كل منهما للآخر بغضب، استطعت بخبرتي أن ألمح حبًّا في العينين يُخفيه اللوم والسخط، كان كل منهما ينتظر الآخر أن يبدأ بالكلام، كانت قائمتهما ملأى بالاتهامات المتبادلة كلها تتحدث عن الحب الذي غاب، وعن الممارسات اليومية التي ليس بها ثمة تفهُّم لظروف كل طرف.

اعترفا أنهما لا يتحدثان عن الحب، هو قال إن الحياة لا تترك له مجالًا للتعبير عن الحب، لكنه - وأقسمَ بالله - موجود وباق.

وهي أقسمت ودموعها تجري بلا انقطاع أنه أغلى ما في حياتها، لكن الكلمة الطيبة الجميلة الحنون اختفت بلا سبب.





هو لا يطلب أكثر من أن تتفهم سعيَه ودأبه، وعمله الذي يدفعه إلى التقصير في بعض الأمور، يريدها أن تشجعه وتدعمه بدلًا من الشكوى والاتهام بالتقصير.

هي تريد الحب، تريد الكلمة الرقيقة، والسلوك الجميل، لا تريد شيئًا مُعجزًا، فقط تريده، وسط جملة مشاغله، ألا ينسى أنها أنثى تريد من يحبها وتحبه!

6. الحب كلمة!

آه من الحب الصامت! الحب الراكد في القلب دون إفصاح أو إعلان حتى ولو إشارة تدل على أنَّ ثمة حياة أو نشاطًا.

إن أحد أهم طرق الإعلان عن الحب هو اللسان، ذلك الذي قيل يومًا إنه يملك قوة (الحياة والموت).

بالكلمة يحيا المرء ينتعش قلبه، تتفتَّح رُوحُه، يُقبِلُ على الحياة وتُقبِلُ عليه.

وبالكلمة يذبل القلب يموت، يتشقق في حزن وضيق وألم، بل ربما أسال دمًا وصنع جرحًا لا يندمل.

وقديمًا قال الشاعر:

جراحاتُ السنان(الرِّماح) لها التئام ... ولا يلتامُ ما جَرَحَ اللسانُ







قال لي صديقي يومًا ونحن نجلس في أحد المطاعم

أنت تتحدث عن الحب، وتكتب عنه، لكن دعني أُظهر لك قدرتي الخارقة التي أشك في امتلاكك مثلها.



وعندما نظرت له مستفهمًا.

قال وهو يبتسم: هل يمكنك أن تخبرني مَن مِن هؤلاء تربطهم علاقة زواج؟ ثم أشار إلى الطاولات المتراصة في المطعم.

فهززت رأسي في حيرة وأنا أستحثه أن يخبرني بما يريد.

فقال: كل طاولة صامتة إلا من الضروري من الكلمات يحتلُّها زوجان وكلما كانت الكلمات والابتسامات أقل، كلما كان هذا دليلًا على طول فترة الزواج، بينما تلك الطاولة التي لا يمل أصحابها من الضحك والكلام الهامس المتصل يجلس عليها حبيبان في مبتدأ حياتهما الزوجية.



ثم قَهقَهَ في ثقة!

صديقي ومن خلال مداعبته هنا لفت انتباهي إلى شيء مهم، وهو أننا فعلًا لا نُحسن الكلام بعد الزواج، لا نُحسن ترتيبَه، وصياغته ومن ثَـمَّ طرحه على أذن من نحب، فيصبح الصمت في وقتٍ ما أسلمَ وأخفَّ مؤونة.



فلا نستطيع البوح بمكنونات القلب، ولا نعي أبدًا أهمية الكلام المحفِّز، والعبارات التشجيعية، والاسترسال في حديث عاطفي يُبين للحبيب ما يحمله له الوجدان، وما يستقرُّ في الفؤاد.

الزوجان اللذان بدأت بهما هذه الفقرة أكدا لي أن ثمة احتياجات مهملة لدى كل منهما، وبجلسة منفردة مع كل طرف على حدة، وجدت أن مشكلة الزوجة - وهي في الغالب مشكلة الكثير من النساء - في إهمال الزوج لها، واهتمامه بعمله أكثر.

وقالت لي في حسرة:

"وما فائدة المرتب الكبير، والسيارة الحديثة، والبيت الجميل، ومتعتنا بهما منعدمة؟"

بينما قال لي الزوج:

«قسوة بالغة يا سيدي أن تعمل وتكدح ولا ترى مَرَدَّ عملك ظاهرًا على وجه من تحب، فبدلًا من كلمة الشكر والتقدير أجد منها الشكوى والتذمُّر وعدم الرضا».

وأمام هذه المشكلة، وغيرها من مشكلاتنا الزوجية أُعيد التأكيد على أكبر الحقائق:

إن الحب ليس شعوراً، بل التزام.

نعم، الحب التزام يدفعنا إلى إحسان القول والعمل، والسير وفق منهجية



ثابتة تساعدنا في الحفاظ عليه، حينها لا نسمح بسجن الحب في مصيدة الأخطاء السابقة ولا نزعزعه حال الخطأ الحالي.



الحب الصادق ينظِّف شوائبه باستمرار كالبحر، ولا يحتفظ بشيء في باطنه، إنه يطرد الخبث دائمًا للخارج.

وفوق هذا الحب الحقيقي هو الذي ينضح به اللسان عبر الكلمات الجميلة والسلوك الحسن.

ولأن الكلمات هي مقصد حديثنا هذه الفقرة، دعوني أكتب لكما هذه الروشتة، عن أهم الممارسات اللفظية التي تساعد على إبقاء الحب حيًّا يقظًا عفيًّا:

٧ الإطراء:

مع احترامي الكامل لقائمة السلبيات التي تتهم بها شريكك، إلا أن ذلك لا ينفي أبدًا أن له حسنات، ومميزات، وأشياء كثيرة جيدة، فالكمال كما نعلم لله جل وعلا، وكلنا أصحاب عيوب، وأيضًا أصحاب حسنات، ولدينا ما يجعل عملية الإطراء أمرًا مقبولًا وصادقًا.



والإطراء أقصد به الثناء المستمر على كل شيء جميل يفعله شريك حياتك لا يهم هو يفعل ذلك أم لا، امدحه أنت وإن لم يفعل هو دعه يعتاد على حلو لسانك أولًا، ولا تيأس أو تمل.

هل هذا بالشيء الصعب؟ صدقني لا.

2 التشجيع:

أهم الأشياء التي لا يستغني عنها أيٌّ من بني البشر، الدعم والتشجيع.

وليم جيمس - أبو علم النفس الحديث - يؤكد أن الحاجة لسماع كلمات التقدير والتشجيع حاجة بشرية مهمة، إن لم تكن من أهم الاحتياجات البشرية، والتشجيع هو مزيج فريد من (الدعم والثقة) فتشجيعك لشريك حياتك في أن يخطو خطوةً ما، هو دعم نفسي كبير له، وإعلان غير مكتوب بثقتك الكبيرة في إمكانياته وقدراته.

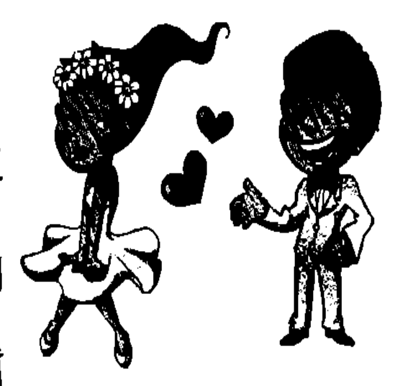
إن معظمنا يملك أكثر مما قد يُظهِر للناس، لكن قلَّة الشجاعة قد تقف حائلًا دون اتخاذ خطوات تُظهِر هذه القدرات، وتشجيعك لشريك حياتك هو إحياء لقدراته وشحنة كبيرة من الشجاعة تزرعها بداخله.

3 المجاملة:

تمامًا كما تتسم باللباقة، والمجاملة، والخُلُق الرفيع مع زملاء العمل وعملاء



شركتك، أنت بحاجة أن تجعل المجاملة سلوكًا رومانسيًّا تمارسه مع شريكك.

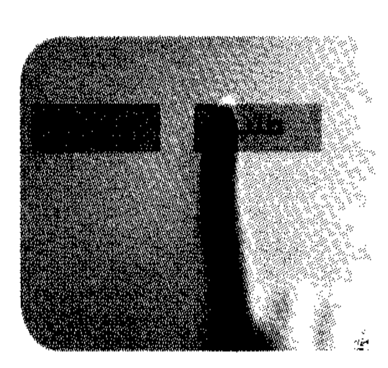


أخبرها أنها كالبدر، أخبريه أنه فارس أحلامك تحدثا عن سعادتكما وأنتما معًا، نعم الصدق العاطفي مهم، لكن المجاملات ـ خاصة للمرأة ـ أمر ضروري ولا يجب تجاهله.

فرِّق جيدًا بين «الطلب» و«الأمر»:

من الجيد أن تطلب شيئًا ما من شريك حياتك، فهذا من شأنه أن يعطيه إحساسًا بإيمانك بقدراته، وثقتك به، والمرء يا أصدقائي يحتاج في كثير من الأحيان أن يشعر باحتياج الآخر له، خاصة إذا كان الآخر شريك حياته.

وما أتعس الشخص الذي يشعر بأن الآخر قادر على العيش مستغنيًا عنه!



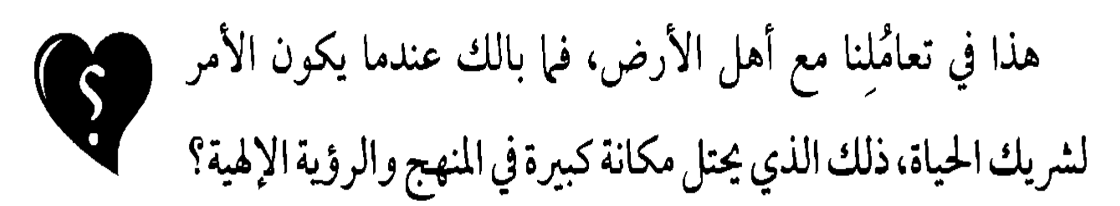
وهنا يجب التنبيه على فخ "الأمر" بدل "الطلب" صيغة الأمر كريهة، تلك التي تُعطي إيحاءً غير محبب للآخر، وتنقل له شعورًا سيئًا بأنه يجب عليه الطاعة والتنفيذ، وإلا....

والفرق الجوهري بين الطلب والأمر

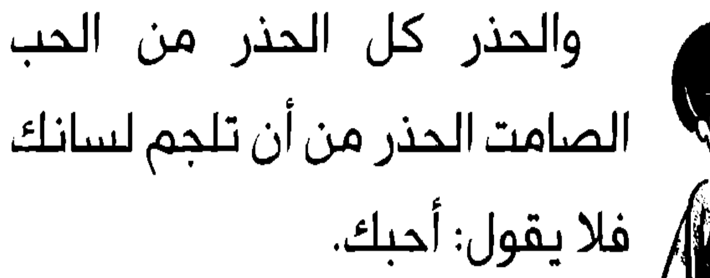


هو احتواء الأول على (الاختيار)، عندما تطلب مني فأنا حر في الموافقة أو الرفض، من حقي أن أنفذ أو أتجاهل، والحب نفسه يا أصدقائي هو في الأساس "اختيار".

الكلمة الطيبة يا عزيزي صدقة في ديننا الإسلامي، وتزيينُها، وانتقاؤها من أفضل وأهم الأعمال التي تقربنا إلى الله.



هذا في تعامُلِنا مع أهل الأرض، فما بالك عندما يكون الأمر لشريك الحياة، ذلك الذي يحتل مكانة كبيرة في المنهج والرؤية الإلهية؟



والحذر كل الحذر من الحب الصامت الحذر من أن تلجم لسانك فلا يقول: أحبك.



فلا مطر يا صاحبي بلا سحاب، وأمطار الحب لن تكون إلا بتكوُّن السُّحب والسُّحب لن تتكوَّن إلا بالقليل الدائم من كلمات الحب، بالقليل الدائم من ممارسات الحب، بالقليل الدائم من التسامُح والغُفران وغضِّ الطَّرف عن الهنَّات والأخطاء.

ووحدها الأشياء الصغيرة الدائمة هي التي تصنع الحب الكبير الدائم.





كما نرى .. فإن الحب قادرا على فعل المستحيل
لكنه لا يكون قادرا على ذلك إلا بعدما ننفث نحن
فيه من روحنا، وعاطفتنا، والتزامنا، وتعهدنا بالصمود
أمام ما قد ينال منه ويزعزع من رسوخه وثباته .

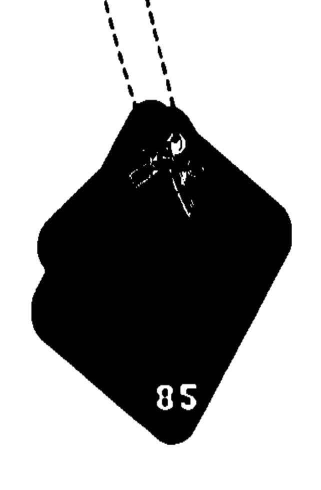
لا بد أن نعطي أولا .. نضحي أولا .. نبني أولا ..
نقدم أولا .. فإذا ما اشتد عود الحب، واكتمل تمامه،
صار قادرا على فعل الأعاجيب! .



خير الكلام

أي لمس يا سيدي الذي تنصحنا به، هو لا يعرف سوى الفراش مكانًا يمكن أن تتلامس فيه أجسادنا.

حتى العلاقة الحميمية ليس فيها تلك المداعبات والمشاكسات التي نقرأ عنها إن الرجال في منتدياتهم يُطلقون على دقائق الفراش اسم (الواجب!)، وأنعِم بها من كلمة!

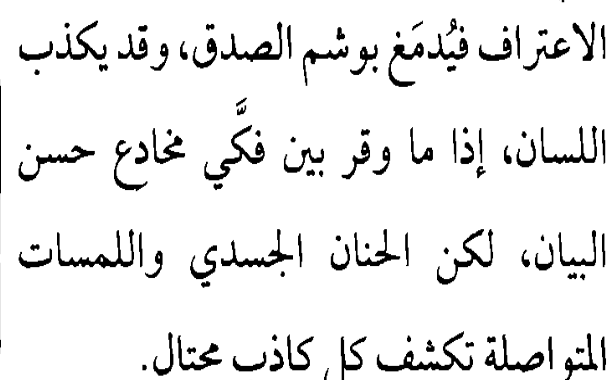


7 الجسد واللمس

قلنا إن الكلمات دليل حب وتواصُل، بها نُخرِجُ ما بالقلب وبدونها يُحبَسُ في الصدر ما أوجب الله أن يُباح، فالكلمة الطيبة صدقة وليس هناك في دنيا الناس أطيب من كلمات الحب والود بين زوجين، أقاما بيتًا على شرع الله.

لكن الكلمة وحدها لا تكفي، هي تمهِّد الطريق، وتفتح القلب، وتوعز للجسد والجوارح بأن يتهيأ لِمَقدِمِ فوج آخر من أفواج الحب، وبرهان لا يُستهان به على صدق شريك الحياة.

الكلمة تعترف، لكن اللمسة والتواصُل الجسدي يؤكدان هذا الاعتراف فيُدمَغ بوشم الصدق، وقد يكذب اللسان، إذا ما وقر بين فكَّي مخادع حسن البيان، لكن الحنان الجسدي واللمسات المتواصلة تكشف كل كاذب محتال.



الجسد يعشق اللمس، الرجال والنساء يحبونه يشعرون من خلاله بمشاعر



شتى متدفقة، هنا أنا لا أقصد فقط دقائق الفراش أو أثناء العلاقة الحميمية اللمس يشمل الحياة الزوجية برمتها، يشمل ذلك الاتكاء على كتف شريكك في حنان وأنت تأخذ رشفة من كوب الشاي، وإحاطة خصره بذراعك وأنت تطالعه وهو يطبخ أو يفعل شيئًا ما، ومداعبتك لخصلات من شعره أثناء حديثك معه مداعبته والالتصاق به أثناء مروره من أمامك، وضع رأسك على حِجره وأنتما تشاهدان التلفاز، وغيرها.

ولعلي سأُتَّهَم بالرومانسية الزائدة إذا ما صرَّحت بأن القُبلة التي نطبعها على خد الحبيب أو جبينه أو شفاهه قبل وبعد دخوله المنزل هو سلوك لا يمكن أبدًا تجاهله أو إلغاؤه، وفيه تعبير قوي على عميق الحب الذي يربط بين الشريكين.



لقد عُدَّتْ المصافَحَة ـ وهي مُلامسة جسدية ـ سلوكًا حميًا والإعراض عنها دليل بُغض وكره، كذلك القُبلة والعناق في مجتمعاتنا العربية أحد الأدلة على الحميمية في المشاعر، وصفاء القلب والود بين الناس بعضهم البعض مما يؤكد أن البشر مخلوقات عاطفية بطبعها، وأن التواصل الجسدي عامل من عوامل إبراز المشاعر وتوكيدها.

تقول د. فوزية الدريع:

"لقد أُجريَت دراساتٌ عديدةٌ حول اللمس وأهمية اللمس في حياة الإنسان، حتى اعتُقِدَ أنَّ اللمس عنصر من عناصر البقاء، والتي على مدى بعيد ممكن أن تؤدي إلى فقدان الحيوية نتيجة انعدامها، وهذا ما يحدث للمُسنِّين والأطفال مجهولي الأبوين في دُور العجزة والأيتام، حيث يبدأ هؤلاء في الذبول رويدًا رويدًا حتى يصلوا إلى الموت"

ثم توضح د. فوزية لماذا هذا التجاهل الكبير في أمور اللمس والتواصُل الجسدي خارج غرفة النوم، بكلام علمي، تقول فيه:

«إن مشكلتنا مع اللمس هي مشكلتنا مع الجلد نفسه، فنحن نجهل الجلد ولا نفكر به إلا إذا طرأ ما يجعلنا نفكر به مثل حكة أو بثور وغير ذلك».

نحن لا نملك ثقافة لمسية، ولا نملك من الأصل ثقافة جلدية، نحن نفكر بعيوننا بقلوبنا، بمعدتنا، وحتى بأظافرنا، لكننا لا نفكر بالجلد، قطعة القماش العظيمة التي تلفنا، إن الجلد يعتبر أكبر وأثقل عضو حي فينا؛ فهو يزن قرابة 5.4 كيلو جرامات، أي أنه يمثل حوالي 5:10٪ من وزن الجسم كله.

وهو يعادل مساحة 18 قدمًا مربعًا.

إن كل سنتيمتر مربع من الجلد به ثلاثة ملايين خلية: ← دُهنية، عرقية، شعرية، عصبية.



وإذا ركزنا على الخلايا العصبية أو النهايات العصبية على الجلد نجدها تبلغ في الجلد كله خمسة ملايين خلية عصبية.

نعم خمسة ملايين خلية عصبية تتعب، تتوتر، تريد رياضة، تريد تحريكًا حتى تبقى على حيويتها».

وماذا غير اللمس يعطيها البقاء؟

إن الجلد الذي لا يُلمَسُ يموت، ومعه يموت صاحبه.

الأمر قد يبدو للبعض مبالغة وهو ليس كذلك، العلم يؤكد أننا - البشر - نعيش على الهواء والماء والطعام، واللمس أيضًا، وربما نموت أسرع بالعناصر الثلاث الأولى لكننا بدون اللمس نموت بعد حين أو يموت شيء فينا.

وأهمية اللمس عرفها الإنسان منذ بدايته، لكنها بدأت تأخذ مجرى علميًّا بعد حادثة بسيطة أثناء الحرب العالمية الثانية؛ حيث وضعت عنابر ليتامى الحرب من أطفال.

طبيب من الأطباء لاحظ أن أحد عنابر الأطفال يبدون فيه أكثر هدوءًا نسبة الموت بينهم أقل وسماعهم لأوامر الممرضات أكثر.

سأل نفسه : لماذا هذا العنبر بالذات أطفاله هكذا؟

وبرصد كل العناصر وجد أن كل العنابر بها ذات الغذاء وذات العناية الطبية، هناك شيء واحد في ذلك العنبر إضافي: عجوز تسكن بالقرب منه، تحضر كل يوم وتلمس الأطفال على رؤوسهم، تحتضنهم.



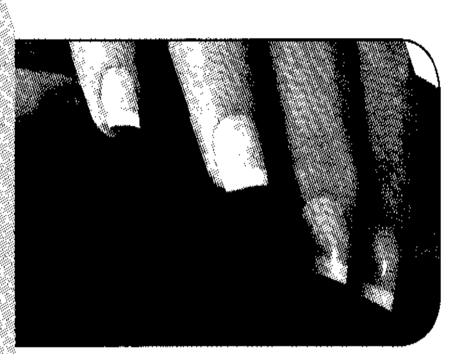
وكثرت بعد ذلك التجارب على قردة، وفئران حُرموا من اللمس في مقابل من أعطوا لمس الأم أو غيرها فعاش من تم لمسهم، ومرض وتخلّف عقليًا ومات من لم يتلق لمسًا.

نعود إلى حياتنا الزوجية ونتساءل:

هل التواصل الجسدي بيننا جيد؟ هل هناك تلامس واحتكاك وتفاعل بيننا وشركائنا؟

عينة كبيرة ممن سألتهم من الجنسين أكدوا أن المداعبات والملامسات الجسدية لا تشكّل تفاعلًا يوميًا بينهم، قد يحدث بين حين وآخر، لكنهم لا يحرصون عليها طوال اليوم.

وأخبرتني شريحة كبيرة أن غياب الملامسات هو تطور منطقي لغياب الرومانسية برمتها من الحياة الزوجية، ورغم أن معظمهم أكد أن مسك الكف والمداعبات كانت موجودة في بداية الزواج، إلا أنهم لم يعطوني توقيتًا معينًا لتوقُّف هذه الممارسة.



هنا أؤكد أن السلوك الرومانسي - سواء اللفظي أو الحسي - ينمو بالممارسة والتكرار ويضعف، بل ربما يبدو مُستغربًا إذا ما توقفنا عنه وأهملناه.

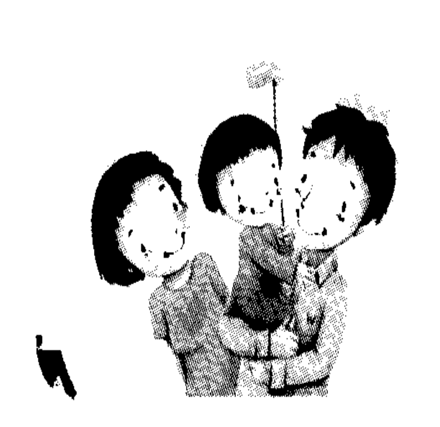
د. رالف ستيفنس خبير التدليك والناطق باسم (الرابطة الأمريكية للعلاج بواسطة التدليك) ما يلي :



"معظم الناس يعتقدون أن الجلد مجرد غطاء يحمينا من الخارج، لكننا لا ندرك أن للجلد وظيفة أخرى مهمة، وهي أنه يخبر الدماغ عما يحدث حولنا.

لذلك فاللمس دليل موافقة، يجعلنا نشعر بالأمان وبأننا مرغوبون"

السيء أن البعض منا لا يُقدِّر فعلًا اللمس، لا يراه عملًا ذا قيمة، يهمله ويسقطه من حساباته تمامًا.



يعزو علم النفس هذا الأمر إلى القناعات الشخصية، ويؤكد أن التربية عامل مهم في هذا الأمر فالمرء الذي تربى في بيئة يحتضن فيها الأب طفله ويربت عليه، ويكون مُشاهدًا فيها الأسرة وهي تتواصل بحميمية مع بعضها البعض، يكون مُقدرًا لقيمة التواصُل الجسدي، عن آخر لم يرَ أو يتربى على التواصل والحنان الجسدي.

الجيد أن كلنا يستطيع أن يطور من أدائه العاطفي الخاص بالتواصل الجسدي، بأن يبدأ بنفسه، ويتحدث مع شريكه عما قرأه تجاه هذا الأمر، ويذكِّره بأيام الزواج الأولى، حيث المداعبات كانت تحكم كل شيء.

بعد المعرفة يكون التغييرُ والإتيانُ بسلوك جيد ممكنًا عبر شيئين رئيسيين:





الأول هو القناعة: حيث يصبح لدى المرء قناعة، ويقين بأن هذا السلوك أو الأمر مهم وحيوي لإنجاح حياته.

الثاني فهو السلوك: بالإتيان بالشيء الجيد، وعدم الاكتفاء فقط بالقناعة واليقين، وإنها ممارسة السلوك وتكرراه والحفاظ عليه.

ما سبق هو محاولة لغرث القناعة بداخلك، عبر إعلامِك بأهمية أن نمارس اللمس في حياتنا الزوجية.

أما السلوك فلا أظن خيالك سيضن عليك بما تفعله، وسأحاول أن أجتهد في وضع بعض المقترحات التي قد تفيدك في هذا الأمر.

لكنني أحب أولًا التأكيد على أن اللمس بالنسبة للمرأة له أولوية أكبر من الرجل، وحاجتها للمس أعمق من حاجته، لا يعني هذا أنه لا يطلب اللمس.

ويعزو العلم ذلك إلى أن هرمون الإستروجين الذي يجعل جلد المرأة أرق هو ذاته الذي يجعل الأمر ضروريًا وشديد الإلحاح عند المرأة، منه عند الرجل بالاضافة إلى دراسات عدة تؤكد أن المرأة التي تتلقى صورًا عديدة من اللمس تصبح تجاعيدها أقل، ودورتها الشهرية أكثر انتظامًا وقابليتها للإخصاب أقوى، وقدرة تحمُّلها لضغوط الحياة أعلى.



مما يعني أن المرأة بطبيعتها أشد طلبًا واحتياجًا للمس، والمداعبات الجسدية، وإن كان هذا لا ينفي حاجة الرجل كذلك، لكن الفطرة ها هنا تعطي أولويتها للأنثى.

مقترحات لإدخال لغة اللمس إلى حياتنا الزوجية:

1. تعامل على أن وجود شريكك في المنزل، ومروره أمامك أمرًا يستحق أن تنتبه له، لمسة، قبلة، مشاكسة، وغيرها من الأمور التي تضفي جوًّا من البهجة والرومانسية.
2. امسك يد شريكك أثناء التسوُّق، أو وأنتما تسيران، اللمس في الأماكن العامة شيء جيد، وفيه نوع من الاعتزاز بشريكك.
3. تعلَّم التدليك، واعرف أصوله، سيُلهمك بأفكار ممتعة.
4. كن حريصًا على تقبيل شريكك دائمًا، اصنع من القُبلة مكافئة إجادة لكل شيء جيد في حياتكما.
5. ساعد شريكك في ارتداء ملابسه.
6. تعوَّد في حالات الحزن، الألم، الإرهاق، أن تحتضن شريكك، وتربت على ظهره.

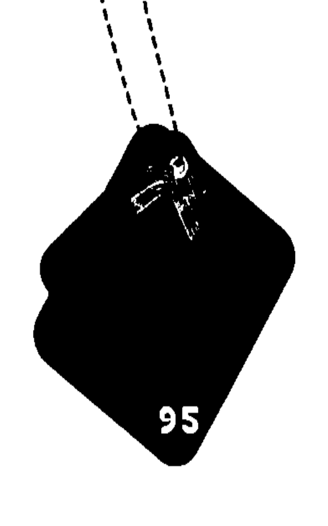
وأكرر أن خيالك وإبداعك، بل وعفويتك، كل ذلك قادر على إلهامك بالكثير من الأفكار البسيطة والمؤثرة في الوقت نفس، المهم أن نُعطي للمس قيمةً كُبرى في حياتنا الزوجية، وأن يُصبح اللمس بيننا أسلوب حياة.



الجمال هبةٌ من الله، وأنا لم أُخلَق جميلةً، آلمني كثيرًا أن أشعر بنظرات أمي المشفقة وهي تقارن جمالي بجمال هذه أو تلك من بنات معارفنا، لذلك كانت سعادتها بزواجي طاغيةً، لكن ما آلمني بقسوة أن أرى تواضع جمالي في عين زوجي، وأن ينعكس هذا على حياتنا العاطفية.

قل لي ما الذي يجب أن أفعله!

إنه أمر مُقدَّر لا يد لأحد فيه، أريد أن أكون جميلة ولكن أين بائع الجمال؟



8. من قال أنك لست فاتنة؟

من مفارقات الحياة المدهشة أن كل الرجال، الوسيم منهم ومتوسط الجمال، بل والقبيح، يأمل في الزواج بفاتنة جميلة كاملة الأوصاف!

تحدث عن جمال الرُّوح ما شاء لك الله أن تتحدث، لكن الشاب المُقبِل على الزواج - في بداية الأمر تحديدًا - يرى أن جمال الوجه وتناسُق الجسد هو الأهم والأولى.

ولعلَّ النبي ﷺ لم يستثنِ الجمال كعامل من أهم أربعة عوامل يضعهما المرء كمقياس لاختياره شريكة حياته بجوار المال والحسب والدين.

لكن من المهم القول ابتداءً:

إن الجمال أمر نسبي، ومنَّا من حارب الدنيا بأسرها من أجل الفوز بقلب من يراها الآخرون امرأة متوسطة الجمال بالمقاييس والمعايير الشعبية، لكن سحرًا ما بجوهرها أسره، أو لعلَّها كما نقول بالعامية (الكيمياء) التي مزجت بين رُوحَين فصنعت لغةَ تفاهُمٍ وقُربٍ لا يقدر غيرهما على فهمها والتأثر بها!

وللزوجة التي تتألم من تواضع جمالها، يسرُّني أن أصدمها بقولي:



أنت لستِ جميلةً لأنك تريدين ذلك، أو - كي لا أظلمك - المجتمع القريب لم يرَ فيكِ ذلك، رسم دائرة قاسية ضيقة وسجنَكِ فيها، وبرمج عقلكِ على التعامل مع هذه الفرضية الظالمة!

دعينا نفسر الأمر شيئًا فشيئًا:

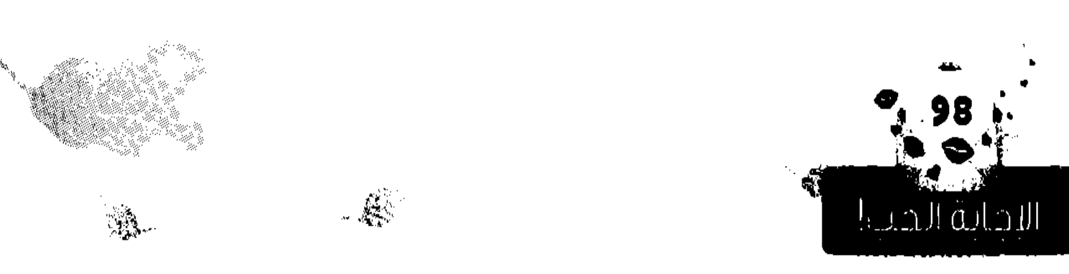
أولا من المتعارف عليه - تقديريًّا - أن فائقات الجمال قِلَّة، كما هي حال الدميات كما أن بالغي الذكاء قليلون، كما البُلداء الأغبياء، ومعظم البشر هم متوسطو الجمال متوسطو الذكاء.

بيد أن هناك ثمة عوامل مهمة تفرق بين كل هؤلاء الذين يحتلون المنطقة الوسطى، فترفع بعضهم إلى مرتبة قريبة من مرتبة الحُسن والجمال، وتهبط بأخريات إلى مرتبة الدمامة والقُبح!

♥ هذه العوامل هي: الموقف الشخصي أو شخصية المرأة والاهتمام بعوامل الأناقة والجمال.

أولًا: الشخصية:

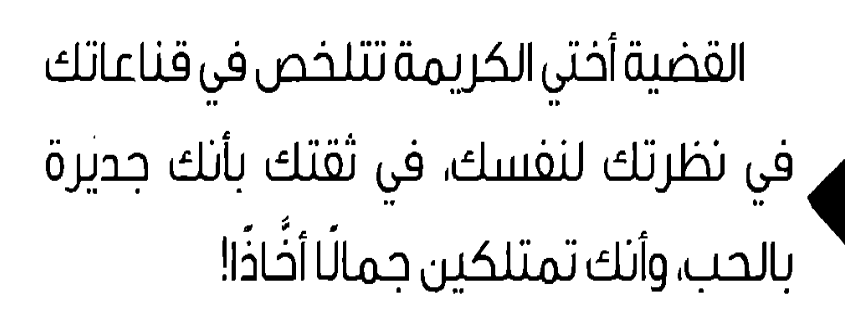
الموقف الشخصي للمرأة من نفسها يؤثر بشكل كبير في إبراز جمالها، وإظهار صفات الحُسن والرِّقَّة، فالثقة أوالقوة التي تنبع من داخلها تفرض نفسها على شخصيتها وعاطفتها.



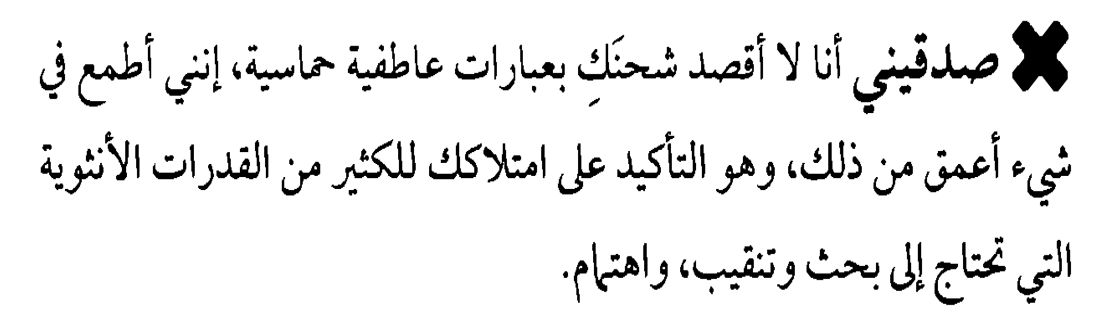
في المقابل فإن المرأة المهزوزة في موقفها العاطفي، تراها فاقدة الثقة في جمالها وفي تأثيرها على حبيبها، ويظهر هذا الضعف جليًّا في تعاملها مع زوجها فينعكس هذا بشكل بَدَهِيٍّ في عين الزوج.

ومع الوقت تبدأ مظاهر الزهد في الزينة والملبس والحركات العاطفية في تكبيل المرأة وتأخذ فعليًّا في تقبُّل فكرة أنها ليست جديرةً بالجمال، ولا الحب!

القضية ليست في كون عينيكِ ساحرتين أم لا، ولا بتطايُر شعركِ بنعومة أم غير ذلك.



القضية أختي الكريمة تتلخص في قناعاتك في نظرتك لنفسك، في ثقتك بأنك جديرة بالحب، وأنك تمتلكين جمالًا أخَّاذًا!



صدقيني أنا لا أقصد شحنَكِ بعبارات عاطفية حماسية، إنني أطمع في شيء أعمق من ذلك، وهو التأكيد على امتلاكك للكثير من القدرات الأنثوية التي تحتاج إلى بحث وتنقيب، واهتمام.

إنني أعرف من تملك وجهًا ساحرًا، ولسانًا قبيحًا، وأعرف من تملك وجهًا هو آية في الروعة والجمال بينما رُوحها خَرِبَة قبيحة، فذهب بجمال الطلعة قُبح الرُّوح وأظلمَ سوءُ اللسان نورَ الوجه، ولا عجب أن يهجر قربَها الجميعُ!



وفي المقابل رأيت من تملك وجها متواضع الجمال، بينما لسانها يقطر عسلا مصفى وروحها سمحة جميلة متفائلة، مواقفها متزنة، وخطواتها محسوبة زوجها هو أغلى ما لديها، وبيتها هو جنتها ومحرابها، تكتحل فيزورها الجمال تتوضأ فيضيء وجهها، تبتسم فتنير حياة من حولها.

هل في كلامي مبالغة، أمامك الحياة سيدتي فاسأليها تخبرك!

ثانياً: الاهتمام بعوامل الأناقة والجمال:

المرأة الجميلة تهتم بجمالها، فلأنها خُلِقَت جميلةً، فإنها تحرص على إبراز الجمال تعلم أن هذا سر تفوقها فتهتم بأناقتها ورشاقتها وجمالها، ولذلك نشعر بأنهن أكثر ثقةً بأنفسهن.

وأنا هنا أشدد ألا تكون نظرتُكِ للاهتمام بنفسكِ أقل منهن، بل ربما تتفوقين على بعضهن ممن يهملن جمال الرُّوح ظنًّا منهنَّ بأن جمال الجسد وحده قادر على إبهار الأعين.

فرصتُكِ الحقيقية تكون في اهتمامك بعوامل الأناقة، وأسباب الجمال.



عن جمال شعرك ورشاقة جسمك، وأناقة ملبسك أتحدث، عن تعلُّمِكِ أصولَ الدَّلال، وأساليب نظافة الجسد ونضارة البشرة أخبرك، عن رائحتكِ الطيبة، وعن روعة موقفك من زوجك في اللحظات الجميلة أدندن.

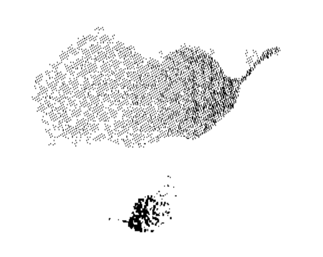
أريدك أن تهتمي بنفسك جيدًا، وأن لا تتركي للزهد في نفسك مكانًا.

وهذا ما أدركَه الأذكياء النبهاء من قبلنا، فمما يُروَى أن (نائلة) عندما حُمِلَت إلى أمير المؤمنين (عثمان بن عفان) رضي الله عنهما، جلس أبوها ليعطيها سرًّا مهمًّا من أسرار النساء، خاصةً وقد وجد أن ابنته ذاهبة إلى مجتمع نساؤه محترفات في التجمُّل والتطيُّب وبهم مسحة من ملاحة وجمال، فقال لها:

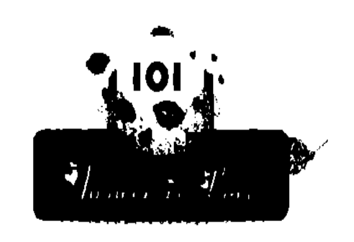
"أي بُنيَّتي، إنكِ تُقدمين على نساء من نساء قريش، وهن أقدر على الطِّيب منكِ، فاحفظي عني خصلتين: تكحَّلي، وتطيبي بالماء حتى يكون ريحُك ريحَ شنٍّ أصابه مطر"

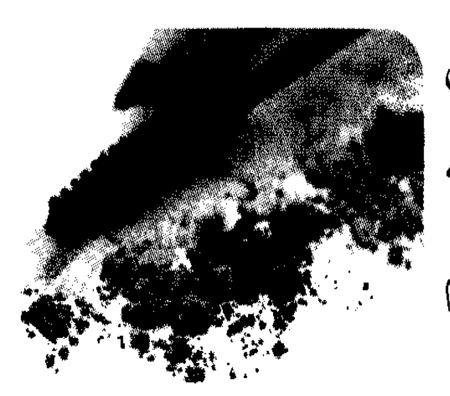
نصيحة في غاية العمق والقوة، وهو ألا تهمل جمالها، ونظافتها، وأن تكون دائمًا في أجمل حال، وبالقليل المتوفر (الكحل والماء)!

سيدتي أنتِ جميلةٌ، تاللهِ جميلةٌ، لا تصدقي من يخبرك بعكس ذلك، ثقي









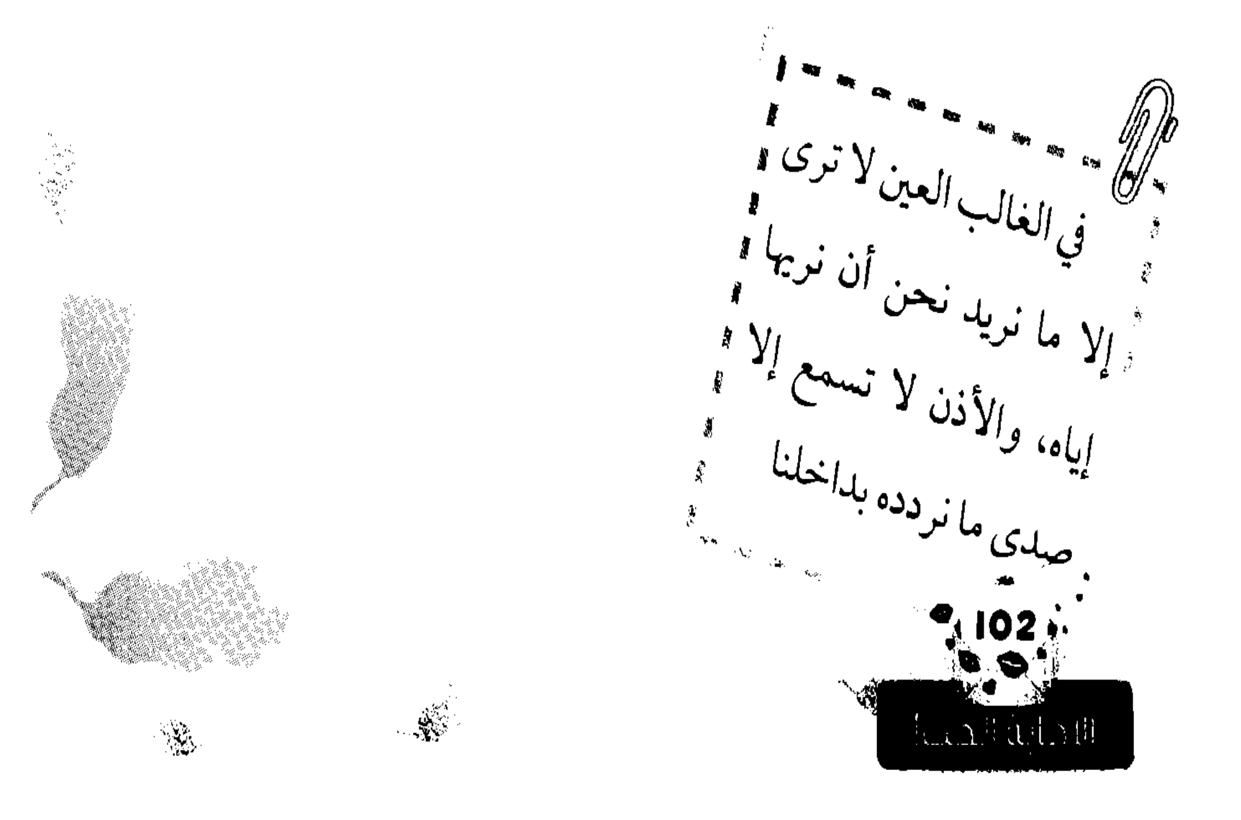
في نفسك وجوهرك وعاطفتك، وابدئي في الاهتمام الصادق والفوري بكل ما من شأنه أن يزيد بريقَكِ، لا تطفئي شمعة حياتك لأنهم رأوا أنك غير جديرة بالجمال فصدقتيهم.

جمالك موجود ينتظر أن تُظهريه وتُعلني عنه، ليس جمال الرُّوح فقط، بل جمال الجسد أيضًا، هيا قللي بعض الكيلوات الزائدة، صففي شعرك جيدًا، تزيَّني لحليلكِ وزوجكِ لا تنتظري منه أن ينبهر سريعًا، عوِّديه رويدًا رويدًا على مشهد جديد لم يألفه من قبل.



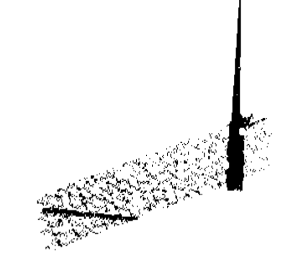
وتذكري جيدًا ودائمًا أنكِ جميلة، لو أردتِ!

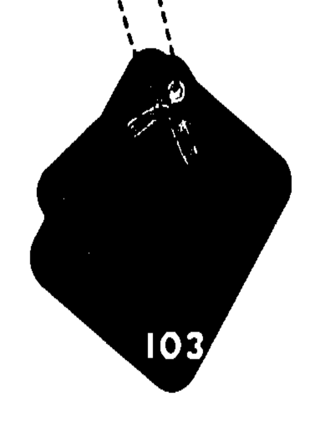




لا أدري في الحقيقة أين المشكلة، لكنني أشعر أن ذلك
الضوء الباهر الذي كان ينير حياتنا الزوجية في مبتدئها
قد خبا وانطفأ!







9. الروتين سرطان الحب

رغم أن الزواج يعتبر دمجًا معنويًّا بين رُوحين وجسدين في كيان واحد إلا أن الواقع يؤكد على أن إطالة عُمر الحب تتوقَّف إلى حد كبير على قدرة كلا الطرفين على صناعة جوٍّ من الدهشة للطرف الآخر، أو لنقل مفاجأته بما لا يتوقع، كما أن أكثر ما يأكل في جسد الحب هو الروتين والرتابة وتوقُّع حركات وسلوكيات الطرف الآخر.

♥ **الزوج** يسير بمنهج روتيني بحت يأتي من العمل ليمارس الطقوس نفسها، لينام قبل أن ينهض ليعيد الدوران في نفس الدائرة.

♥ **الزوجة** هي الأخرى تفعل نفس الشيء، نفس الطعام، نفس ترتيب الأثاث، نفس المشكلات والهموم التي تقابل بها زوجها منذ مبتدأ زواجها وحتى اليوم.

♥ في غرفة النوم، الغرفة هي هي، لم يتغير فيها ثمة شيء، بل على العكس ازدادت تخمةً بسبب بعض الأشياء التي نخزنها لفصل الشتاء!

امتدح مهاراتِ زوجتِكَ في طهي الطعام
ولا مفرَّ من تدريب نفسِكَ على مذاق طعامها!
أحمد رجب





العلاقة الخاصة، مثال حي للرتابة ليس فيها أو حولها أي تجديد، أو كلام.

بدايةً، أنا أقدِّر جيدًا كيف أن الحياة ومتطلبات العيش وهموم التربية والمحاولات المستميتة التي نخوضها من أجل توفير حياة كريمة تضغط علينا بقوة وشدة، لكن ما لا يمكن أن أمرره هو أن تأتي هذه الضغوط والمشكلات على حياتنا الزوجية فتسلخ منها أفضل وأهم ما فيها: الرُّوح.

إن حياتنا في ظل الصبغة المادية التي تكتنفها صارت مضطربة بشكل لم نعد نعرف فيه إجابة السؤال الأهم، وهو: **ماذا نريد؟**

يقول أنيس منصور:

"أثناء سعينا الدؤوب في البحث عن لقمة العيش ننسى لماذا نعيش!"

ونجد أنفسنا للأسف الشديد نُسخِّر الغاية لتخدم الوسيلة في معادلة معكوسة شديدة الغرابة والدهشة!

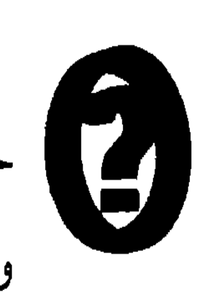
غاية كل فرد فينا في الحياة أن يحيا حياة هانئة سعيدة، فيصبح مرتاحًا في بيته، متمتعًا بصحته، شاعرًا بالأمان في عمله، ولديه من الأصدقاء المخلصين من يبثُّهم أشجانه وأفراحه.



هذه هي الغاية التي تستحق أن ننفق من أجلها المال والجهد، لكن انظر - ويا للعجب - كيف نضحي بهذه الأشياء الثمينة من أجل جني مال لن يستطيع مهما كبر أن يعوضنا عن أيٍّ مما خسرناه.

تأمَّل حياتنا الزوجية، وكيف نضعها خلف ظهورنا ونحن نمضي في الحياة من أجل جني المال، والذي نؤكد أنه لا غيره هو الذي سيحصِّن حياتنا ويحميها من مُلِمَّات الأيام وضرباتها.

نترك حياتنا الزوجية فريسةً للرتابة والملل والبرود، رغم أنها الأهم والأولى.

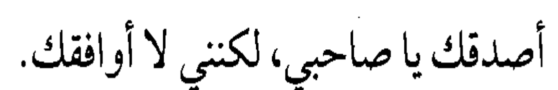


ماذا يضيرنا ونحن نمضي في الحياة أن نجعل أهم شيء في حياتنا هو فعلًا أهم شيء في حياتنا، أن نجعل البيت والأسرة وشريك الحياة أولًا، ثم أي شيء بعدهما.

تسألني: لماذا البرود في حياتنا الزوجية؟

وأجيبك: لأننا لا نعطيها من اهتمامنا ما تستحقه.

تعترض بأن سعيك في الحياة ما هو إلا ترجمة لاهتمامك، وأنك تكدح من أجل شريكك وأبنائك؟



أصدقك يا صاحبي، لكنني لا أوافقك.





النبي ﷺ ، قدوتي وقدوتك، أستاذي وأستاذك، مُلهِمي ومُلهِمك، كان له شأن عجيب.

سجِلُّ وظائفه في الحياة مليء، فهو النبيُّ صاحب الرسالة، وهو رئيس الدولة وقائد أركانها، وقاضي قضاتها، الكل يسأل عنه، يحتاج إليه، يريد سؤاله أو نصيحته أو استشارته.

ومع ذلك، كان زوجًا رائعًا، مسئولًا، قائمًا على احتياجات بيته وأسرته ماديًّا وعاطفيًّا!



إياك أن تجادلني بأنه نبي، وتتحجج بأن المسافة بيننا وبينه شاسعة ستمنع عنك حينذاك شرف التأسِّي به، والتعلُّم من سلوكه واستلهام الحكمة منه ﷺ .

وقبل أن أطرح عليك بعض الأفكار التي قد تكسر مللك الزوجي دعني أهديك ثلاثة مفاتيح نبوية، والتي قد تصنع الأعاجيب في حياتك إذا ما أحسنت ممارستها:

المفتاح الأول (رتِّب حياتك):

النبيُّ ﷺ يعلِّمنا مبدأ مهمًّا، وهو أن نقسِّم ونرتِّب حياتنا، ونعطي لكل قسم حقه من الاهتمام والرعاية، ويحذرنا من أن نميل لجزء على حساب جزء، فلقد



علِم ﷺ أن أحد أصحابه وهو (عثمان بن مظعون) يصلِّي ويصوم بشكل دفعه للتقصير مع أهل بيته في واجبات الفراش، مما يعني أن لديه خللًا في تقسيم وترتيب حياته.

ورغم أن هذا التقصير يصب في جانب الآخرة (الصوم والصلاة) إلا أنَّ النبي ﷺ لامه قائلًا:

"يا عثمان أرغبت عن سنتي؟

فقال عثمان: لا والله يا رسول الله، ولكن سنتك أطلب.

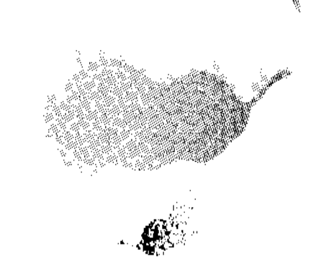
فقال له ﷺ : فإني أنام وأصلي وأصوم وأفطر وأنكح النساء، فاتَّقِ الله يا عثمان فإنَّ لأهلك عليك حقًّا، وإنَّ لضيفك عليك حقًّا، وإنَّ لنفسك عليك حقًّا، فصُم وأفطِر، وصلِّ ونم"

هذا. انتبه يا صديقي. لمن قصَّر في أمرِ حياتيٍّ من أجل أمرٍ أخرويٍّ، أي أن هدفه سامٍ وشريف، لكن هذا ليس مبررًا للتقصير فما بالك بنا!



المفتاح الثاني (استثمر وجودك):

يعطينا النبي ﷺ من خلال سلوكه في بيته رسالة مهمة جدًّا، وهي أن تستثمر





كل دقيقة في بيتك من أجل إنعاش حياتك الزوجية، أن تستغل الأوقات التي تقضيها مع زوجتك في بث رسائل الحب والامتنان.

نرى هذا في سيرته ﷺ واضحًا، فقد كان عليه الصلاة والسلام يستغل جميع المواقف واللحظات في صُنع جو من الحيوية في حياته الزوجية.

هل تتذكر مائدة الطعام؟

تلك المائدة التي - وأمام زحمة الحياة وضغوطها - لا نجتمع عليها إلا نادرًا، رغم أن للأوقات التي نقضيها حولها لها مفعول طيب في بث الدف في حياتنا الزوجية، خصوصًا إذا ما تخلل تلك الأوقات بعض الممارسات العاطفية الرقيقة.

النبي يؤكد على مفهوم عميق جدًّا حين يقول في الحديث الصحيح: "حتى اللقمة تضعها في فِيِّ - فم - امرأتك لك بها صدقة"

وتروي أمنا عائشة كيف أن النبي ﷺ كان يحب أن يأكل من المكان الذي أكلت منه، ويشرب من موضع فمها، هذه الروعة في العلاقة نحتاج إليها كثيرًا في حياتنا اليوم أن ترفع الملعقة، أو الشوكة إلى فم شريك حياتك في ودٍّ وحب هو أمر ممتع ورائع، ولك عليه أجر وثواب من الله!



أيضًا النبي ﷺ كان في حنانه وتعاطيه العاطفي قدوةً لكل زوج محب، فعن أمنا عائشة رضي الله عنها أنها قالت: كنت أغتسل أنا ورسول الله ﷺ فيبادرني حتى أقول: دع لي، دع لي[1].

والكثير جدًا من السلوكيات البسيطة الصغيرة، التي إذا ما أحسنّا استثمارها، تؤكد على مفهوم مهم وهو وجودك العاطفي وقدرتك على كسر حالة الملل والرتابة في حياتك الزوجية.

المفتاح الثالث (اهتم بالإتيكيت):

لا أنكر أننا – وفي زخم الحياة – قد نسهو عن بعض الذوقيات التي ترتقي بسلوكنا، قد تبدأ في الأكل قبل حضور شريكك على المائدة، أو تصب الشاي في فنجانك دون أن تصب في فنجانه، هذه الأشياء البسيطة قد ننساها.

نعم، لكن تكرار النسيان له أثر سيء على حياتنا وتجاهلها ـ خاصة في وجود الغرباء ـ قد يعطي مدلولًا سيئًا على تجاهل الطرف الآخر، وقلة الاحترام.

على العكس من ذلك فإن الشريك الناجح يكون دائمًا مهتمًا بالطرف الآخر حريصًا على إبراز مدى تقديره واحترامه.

ولقد كان من النبي ﷺ موقف غاية في الروعة لا يمكن أبدًا لأي متحدِّث



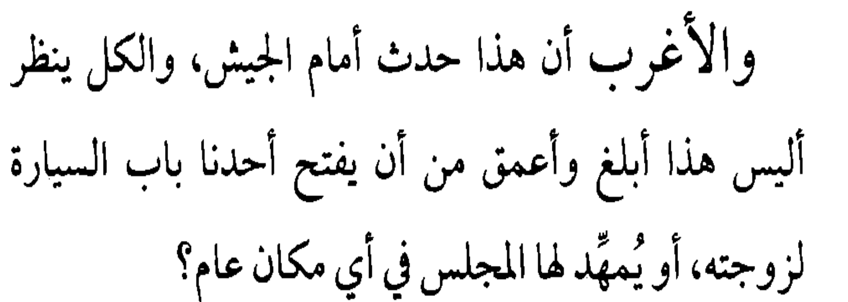
(1) رواه مسلم.

عن الإتيكيت أن يتغافل عنه إذا ما أحب أن يتحدث عن الرقيِّ والذوق الراقي.

فعن أنس بن مالك رضي الله عنه أنه قال: خرجنا إلى المدينة (قادمين من خيبر) فرأيت النبي يجلس عند بعيره، فيضع ركبته وتضع صفية رجلها عليها حتى تركب.[1]

أي أنه ببساطة شديدة مهّد لها حتى ركبت دابتها، وصنع لها من ركبته سلّمًا ترتقيه!





والأغرب أن هذا حدث أمام الجيش، والكل ينظر أليس هذا أبلغ وأعمق من أن يفتح أحدنا باب السيارة لزوجته، أو يُمهِّد لها المجلس في أي مكان عام؟

وأكاد أسمع صوتك وأنت تؤكد على على احترامك لسلوكيات نبيِّك وإيمانك بأن السير على نهجه أمر ضروري ومقرون به خير الدارين، لكن الروتين قد أضاع رُوح حياتك الزوجية، وأنا أؤكد لك أنني متفهِّم ألمك وإحباطك وأزيدك بأنك لست وحدك من يعاني هذا الأمر.

ففي دراسة ميدانية قام بها المركز القومي للبحوث في مصر أكدت أن 67 ٪ من الأسر الذين شملتهم الدراسة يعانون من حالات الروتين في حياتهم الزوجية، مما أصاب الحياة بحالة من الملل الثقيل والذي قتل كثيرًا من بواعث الحيوية والنشاط فيها.





(1) انظر صحيح البخاري.

وأُعيدُ التأكيد عليك أن تفهُّمي لإحباطك يجعلني أكثر تأكيدًا على وضعك أمام الحقيقة المهمة، وهي أن قوة حياتنا الزوجية وروعتها متوقفة على مقدار اهتمامك وعنايتك بها، وفهم أنها أهم من أي شيء آخر في الحياة، يجب أن تؤمن بهذا جيدًا، فإيمانك به هو الذي سيدفعك لأن تكون مبدعًا وخلَّاقًا بعد ذلك.

أما للزوجة التي تبحث عن بعض السلوكيات التي تُمكِّنها من كسر حالة الروتين والرتابة في حياتها الزوجية فإليكِ بعض الأفكار، ويبقى إبداعك ورؤيتك الخاصة أمرين في غاية الأهمية.

كيف تكسرين الروتين في حياتك الزوجية؟

- **استيقظي قبل زوجك**، ليكون صوتك هو أول صوت يسمعه عند استيقاظه، صوتك الرقيق هو ما أقصد، أعدِّي له الحمام، والإفطار المرتَّب بعناية جهِّزي له ملابسه التي سيرتديها، وحاولي أن يغلب إشراق وجهك على إشراقة شمس الصباح.

- **على باب البيت حاولي أن ترسلي معه أفضل ما لديك:** ابتسامة، تنبيهًا على أن يحافظ على نفسه، تحذيرًا من القيادة المتسرِّعة، كلمات مختصرة قد لا ينتبه لها لكنها بلا شك ستتردد في أذنه بعدما يغلق باب البيت ويذهب.



- **عند عودته يجب أن ترتاح عيناه لمرأى بيت نظيف،** مرتَّب، حسن الرائحة والأهم زوجة في أجمل حلة، حتى وإن كانت في لباس المنزل فالنظافة، وحُسن الرائحة، والتأنُّق غير المُغالَى فيه، أمور ليست بالصعبة.

- **سؤالكِ عن يومه،** وأمور عمله، شيء مهم، ليس شرطًا أن يجيب، فقد يختصر في الرد، تعاملي بذكاء، ليس المهم هو الإجابة، المهم هو ما يصله من رسائل إيجابية عن انشغالك به واهتمامك بعمله وأعبائه.

- **من الجيد ان تفاجئيه بين حين وآخر بطعام يشتهيه،** أو صنف لم يتوقعه من الأطعمة أو الحلويات.

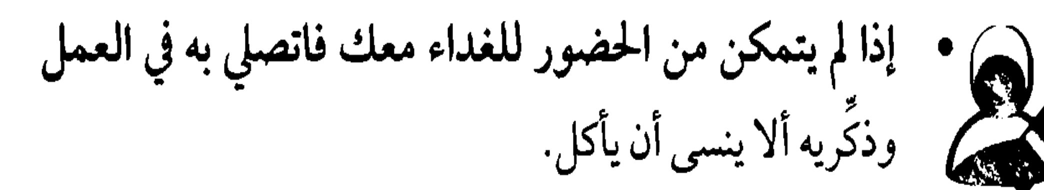
- **حاولي أن تعبري عن حبك له كلما سنحت الفرصة** بعض الهدايا البسيطة من آن لآخر لها أثر طيب عليه.

- **التجديد في البيت أمر مهم،** يمكنك أن تجددي بشراء بعض الأشياء البسيطة أو بتغيير أماكن الأثاث، التجديد في حد ذاته محبب لنفس الإنسان بشكل عام.

- **من الجيد أن تهتمي بما يهتم به، سواء هواياته،** أو اهتماماته العامة بقراءة جريدته أو مجلته المفضلة، أو مشاركته مشاهدة مباراة أو برنامج مفضل له.



- **لا تتأففي من خروجه لمقابلة أصدقائه**، يمكنك أن تسأليه عند عودته عن جلسته، وهل استمتع معهم أم لا.



- **إذا لم يتمكن من الحضور للغداء معك فاتصلي به في العمل** وذكِّريه ألا ينسى أن يأكل.

- **الاستيقاظ من النوم أمر حساس لدى كثير من الرجال**، عندما توقظينه ليكن ذلك بشكل هادئ ولطيف.

- **إذا حدث منه ما يسيء إليك أمام الغرباء**، فعليك بالصمت، وتعاتبا عندما يضمكما البيت.

- **عندما تحدث مشكلة ما**، فحاولي ان تخففي من حدتها، وإن غضب فداعبيه بلطف، فإن لم يتجاوب معكِ فالتزمي الصمت، ولا أحبذ أبدا أن تتركي الغرفة خاصة وهو يتكلم.

- **مهما فعلت كي تجعليه رومانسيًّا** فيجب أن تتفهمي أن الرجال بطبيعتهم عمليون أكثر، لكنهم يتجاوبون بنسب مختلفة، اجعليه يكشف عن النسبة التي تناسبه أو تتوافق معه، وتأقلمي عليها!

صدقني عكس الحب ليس الكراهية وإنما .. اللامبالاة !



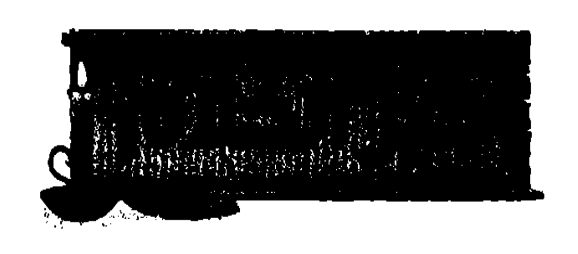


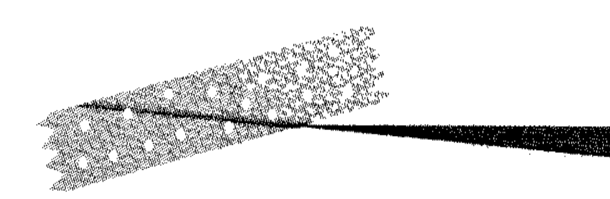
سُئل أعرابي من بني عُذرة : «ما بال قلوبكم كأنهم قلوب طير تنماث . تذوب . كما ينماث الملح في الماء؛

أما تجلدون ؟

فقال : إنا لننظر إلى محاجر أعين لا تنظرون إليها».



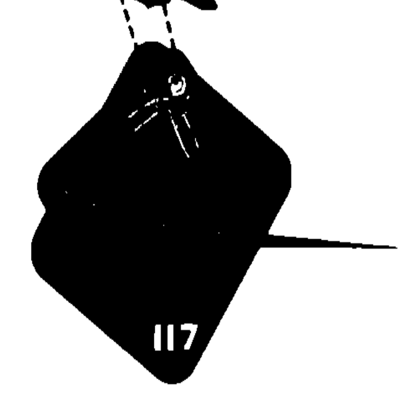




إنها أبدًا لا تُصدق!

أخبرتها كثيرًا أن طبيعة عملي تتطلَّب أن أكون دائمًا في كامل هندامي وتأنُّقي، لكنها تتحدث في كل مرة عن تلك الأخرى التي تنتظرني، والتي أتزين لها!

ما الذي يرضيها؟ لا أدري، هل أخرج لعملي دون أن أغسل وجهي كي تستريح وتطمئن، أم أُقسم لها أمام أربعة شهود ألا أحدِّث امرأة ما حييت؟



لا، لا، الحل الأمثل أن أتزوج إحداهن فما دُمت متهمًا دائمًا وأنا بريء فلأريح نفسي إذًا وأكون متهمًا بحق! ألا توافقني يا سيدي؟

10. عيوبنا التي لا تتغير!

أمُّنا عائشة رضوان الله عليها كانت شديدة الغيرة، كانت تلك الصفة معروفةً عنها بين زوجات النبي ﷺ وأصحابه، بل لقد ظهرت تلك الغيرة بشكل عنيف ذات يوم، والمدهش أن ظهورها كان في حضرة النبي وأصحابه.

فلقد كان النبي ﷺ عند السيدة عائشة فأرسلت إحدى زوجاته بقصعة فيها طعام فضربت السيدة عائشة يد الخادم فسقطت القصعة فانكسرت فأخذ النبي ﷺ الكسرتين فضم إحداهما إلى الأخرى، فجعل يجمع فيها الطعام ويقول: **"غارت أمُّكم كلوا"** فأكلوا، فأمر حتى جاءت بقصعتها التي في بيتها فدفع القصعة الصحيحة إلى الخادم وترك المكسورة في بيت عائشة.

احترس من الوقوع في مصيدة التناقُض خلال أحاديثك مع زوجتك واحتفظ في مكان عملك بمفكرة صغيرة تدوِّن فيها أكاذيبك عليها أولاً بأول!

أحمد رجب



هذه القصة التي في الغالب استمعت إليها أو قرأتها من قبل تحمل عمقًا مدهشًا رائعًا وهو أن المشكلات الزوجية ليس شرطًا أن تستلزم حلًا شافيًا نهائيًا.

لا بد أن توجد بعض المشكلات التي ليس لها حل، ونتجادل بشأنها دائمًا ولا يعني هذا أبدًا غياب الحب أو التوافق أو الانسجام.

إن تربية كل واحد منَّا، وبيئته التي عايشها لفترة، ثم ثقافته، وفكره، كل ذلك رسم بعض المعالم الشخصية والوجدانية، وجعل منه مثلًا شخصًا منفتحًا على الآخرين أو منغلقًا، يغضب بسرعة، أو يتسم بالحلم والهدوء.

له معايير للصواب والخطأ والآداب الاجتماعية، تختلف عن الآخرين.

ومن الممكن أن يكون الآخر هذا شريك حياته!

فنجد ـ كما في الحديث ـ زوجةً محبةً، غيورًا، وهي رغم رجاحة عقلها وعظيم مكانتها ـ رضي الله عنها ـ إلا أن مشاعرها تسبقها بخطوة.

العبقرية هنا من النبي ﷺ حيث أدرك أن تغيير الطبائع يحتاج من الحلم والصبر الشيء الكثير، وأن وجود سلوك ما في شريك الحياة ليس شرطًا أن يتغير بين يوم وليلة وإنما بالصبر والرويَّة، وغض الطرف، وعدم تسليط الضوء عليه فكان تصرفه المدهش في تحويل الموقف إلى مشهد عادي، فجمع ما تكسَّر بيديه، ومازح أصحابه، ومرر الحدث!

وفي بيوتنا نحتاج كثيرًا إلى أن نتعلَّم فن الصبر على عيوب شريك الحياة، خاصةً تلك العيوب التي يصعب تغييرها وتقويمها.

قد يكون زوجك صعب المراس، عالي الصوت سريع الغضب، طبائعه تزعجك لكنها جزء من شخصيته ويصعب - إن لم يكن مستحيلًا - تغييرها.

الفطنة هنا تقتضي أن تتفهَّمي هذه الصفة، وتوطِّني نفسك على كيفية التعامل معها، وعدم محاصرته والوقوف كل مرة على عيبه، والمشاكسة الدائمة والعراك من أجل تغيير النفس وتقويمها.

وقد يزعجك في زوجتك أن تكون كثيرة التبرُّم والشكوى أو قليلة المهارة في بعض أعمال البيت، أو الطهي، أو بها شيء من طبائع النساء التي يضجر منها الرجال ويسأمونها، وأمام هذه الصفات الدائمة، التي لا يُرتجى لها اعتدال أو استقامة، فإن الحل الناضج الصحيح أن نتعامل معها على عيبها، ولا نصرف الجزء الكبير من علاقتنا في التشاجر والتناحر حول تلك الأخطاء والعيوب، والتي ندرك جيدًا أنها جزء من الطبيعة لا يتغير.

ولعل هذا ما عناه نبينا ﷺ حينما قال يُعلّم الرجال ويفتح مداركهم:





"استوصوا بالنساء خيرًا؛ فإن المرأة خُلِقَت من ضلع أعوج"

ينصحنا ﷺ أن نكون عقلاء، ونعي جيدًا أنَّ من الطبائع ما يصعب تغييره ومن السلوك ما هو أشبه بمعالم في شخصية صاحبه، وأنَّ محاولة تغيير هذه الطبائع لا يكون مردها خيرًا، وإنما الكسر والتدمير، والدوران الدائم في دائرة ليس لها أول ولا آخر.

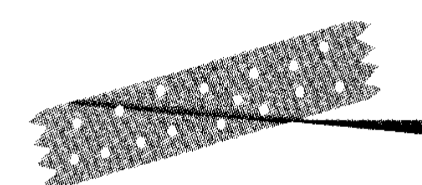
إنَّ استقامة الحياة الزوجية لا يمكن أن تتم إلا إذا ما تمتعنا بمزايا غض الطرف عما نكره، والتغافل عن أشياء ندرك جيدًا أنها غير حسنة أو مقبولة وتوطين النفس على تمرير بعض ما لا نشتهي أو نحب.

وليس في هذا سلبية، ولا يضاد التناصح الذي يجب أن يظلل حياتنا، لكنه تدبير اللبيب، وسعة صدر الذكي الفطن.

ولنا في رسولنا مثال وقدوة، فرغم كونه نبي الأمة، وقائدها، وشمسها التي تنير العقول والأفئدة، إلا أنه ﷺ كان يتحمَّل من زوجاته الكثير، ويتعاطى بذكاء ووعي وسعة صدر معهن، وما قصعة عائشة إلا مثالًا حيًّا.

فاجعله في ذهنك حاضرًا إذا ما غلبك الضيق على زوجتك، فإن كان ﷺ قد تحمَّل موقفًا كهذا دون أن يقيم الدنيا ولا يقعدها، فالأجدر أن نتحمَّل - ونحن الضعفاء كثيرو الخطأ والذلل - الكثير من أجل أن تمر مواقف الحياة بسلام.



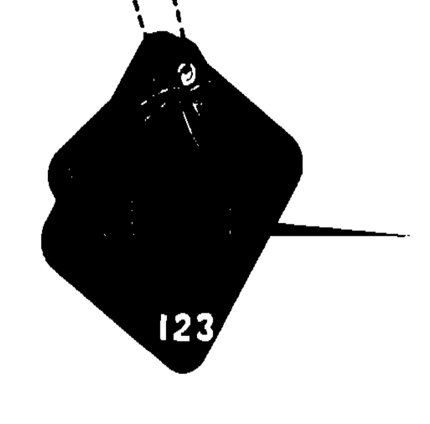


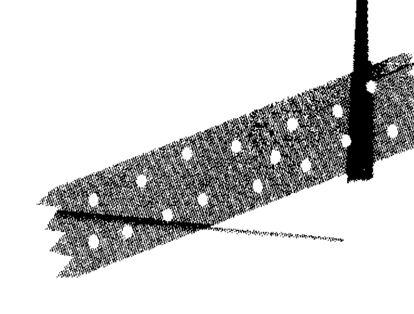
قرأت من قبل - لك ولغيرك - أن المرأة يتحكم فيها نصف مخها الأيمن، ذلك الذي تحتل فيه المشاعر العاطفية والقدرات اللغوية حيزًا كبيرًا، على حساب العقل والمنطق والذي يتميز به الرجال، وقرأت أيضًا أن امتلاك قلوبنا يتأتى بدايةً من الكلام الحسن الجميل، والإفراط في التغزل، وعدم غض الطرف عن ما نفعله من أشياء حسنة طيبة.

أليس من الغريب يا سيدي بعد كل هذا أن يبخلوا علينا بعذب الحديث وحلو الكلام؟

أليس ظلمًا كبيرًا ألا نسمع كلمات الغزل إلا في الفراش !.

إنها والله كلمات بمثابة الرشوة لا تخرج إلا لهدف!







المرأة والحب وجهان لعملة واحدة.



فإذا كان الرجل يحركه طموحه، وتلهب حماسته أهداف هنا وهناك ويعتبر الحب تحديًا من تحديات الحياة، والفوز بمن يحب مغنم يُعِدُّ من أجله العُدَّة.

فإن المرأة جل أهدافها، وأولها، وأعظمها، هو قلب رجل، تملكه، وتصنع منه دنياها التي قضت سنوات صباها تحلم بها.

الذين كتبوا تاريخ الحب كلهم رجال
من منّا كان سيسمع عن ليلى لولا عشق قيس لها؟
ومن مجّد عبلة في التاريخ سوى عنترة؟
أليس غريبا رغم تأكيد النساء أنهن رمز الرومانسية ألّا تمجّد واحدةٌ منهنّ حبيبها!

ومع ذلك، فإن الخطأ الكبير يكون حينما ننتزع من الرجل صفات الرومانسية والعاطفة، وحاجته الماسة لسماع كلمات الحب والغزل، أو ننتزع من المرأة حاجتها للسعي وإثبات الذات، ودخول معترك الحياة معينة لزوجها تارة، ومستقلة بحلمها وطموحها تارة أخرى.



الخطأ أن نظن ونحن نحث الرجل على إرواء حاجة المرأة للحديث والكلام الحلو وعبارات الغزل، أنه بعيد عن هذه المطالب، غير محب لها.

نعم، قد لا يعطيها نفس القدر الكبير الذي تعطيه إياه زوجته، لكنه في المقابل يبحث عنه ويريد سماعه.

وقد تجادلني أخت فاضلة بقولها إن زوجها قد سخر منها ذات مرة عندما اتصلت به وهو في العمل لتقول له أحبك، وتبثه شوقها إليه، أو تحدَّث معها بجفاء حينما تدللت وتركت لأنوثتها العنان عند عودته من العمل ذات يوم وهذا قد يحدث، لكنه أبدًا ليس دليلًا على بوار قلب الرجل، وأنه لا مكان فيه لغرس الحب والعاطفة.

إن الرجال في مجتمعنا قد تربوا على الصمت، وكتم المشاعر، والاستخفاف بقيمة الغزل والحديث الرومانسي العذب.

لو أضفنا إلى هذا ضغوط العمل، وتوتر الحياة من حولنا لعرفنا لماذا يزهد الرجل في التعبير عن الحب.

يزهد عن قول (أحبُّك) لأن تكاليف المعيشة قد كبَّلته، وتلقَّته بكل عنفوانها فهو مدبر لحاجيات البيت، وتأمين مطالب الزوجة والأبناء.



وفشله في ذلك يعني ـ بالنسبة له ـ إخفاقه في اختبار الرجولة والمسئولية مما يجعله متوترًا وحادًّا وعنيفًا أثناء الأزمات والطوارئ.

يرى أن نجاحه، وهو رَبُّ البيت، ومُعِيل الأسرة والقائم الأمين على أمورها، هو تعبير عن الحب لزوجته وأبنائه، يحتاج من أجله سماع كلمات الشكر والتقدير والثناء، والحب.

أنا أعلم جيدًا أنكِ تقدِّرين ما يبذل، أعلم أيضًا أنكِ لا تطلبين عظيمًا عندما تشتاقين لكلمة أو اثنتين من الحب الصادق الذي يخرج من الوجدان مؤكدًا متانة وثاق الحب بينكما، وأدرك كذلك أنكِ لا تألين جهدًا في القيام بواجباتك الزوجية، وتحفظينه في غيبته، وتُضحِّين كثيرًا من أجل أن يظل بيتكما قائمًا.

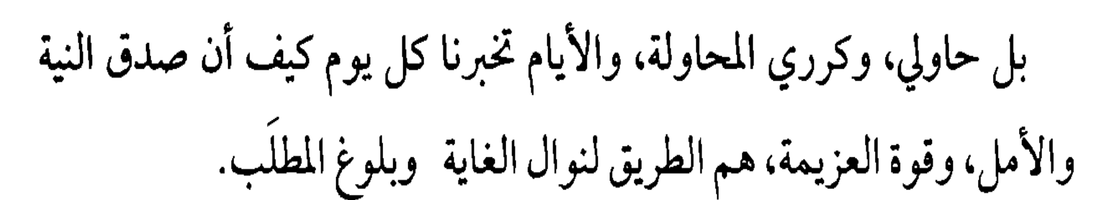
ولعلي لا أكون مغاليًا حينما أتدبر معك طريقة من أجل إحياء الحب بينكما، وذلك بأن تقولي أنتِ: (أحبك).

نعم، قوليها أنتِ إذا ما أحببتِ أن تسمعيها، فمن الرجال صنف يفيق إذا ما رأى وسمع، وهناك صنف آخر تصيبه العدوى، فيتمثَّل ما يكون منكِ تجاهه.



عَبِّري عن شوقك، ووَلَهِكِ به، وبطريقتك الخاصة، فالحب في أوقات كثيرة ينمو بالتحبُّب والتكرار والممارسة الدائمة.

وأهيبُ بكِ ألا تتعجَّلي قطفَ الثمرة، أو تتشاءَمي وتفترضي قلَّة الحيلة.



بل حاولي، وكرري المحاولة، والأيام تخبرنا كل يوم كيف أن صدق النية والأمل، وقوة العزيمة، هم الطريق لنوال الغاية وبلوغ المطلَب.





زوجي انطوائي، هل من حل؟

الأبحاث تؤكد- كما أسلفنا- أن الصمت من طبيعة الرجال وأن الرجال في الغالب الأعم لا يلجئون للكلام والدردشة بكثرة كالنساء، واللاتي يُعَدُّ الكلام بالنسبة لهنَّ أسلوب حياة.

الحل الأمثل هنا أن نتفهم طبيعة الرجل، ونصل إلى وضعية ملائمة، لا يرى فيها ضغطًا عليه وعلى طبيعته، وفي نفس الوقت تأخذين منه نسبةً مقبولةً من التواصل الزوجي.

أنا هنا أتحدث عن الأزواج الذين لديهم زهدٌ في الحديث مع زوجاتهن بشكل دوري، هناك حالات أخرى تكون أشد قسوةً، تلك التي يكون فيها الزوج مائلًا أكثر للانطواء والعُزلة

هنا يجب عليك أن تضعي في ذهنك مجموعة من الأمور:

- الصمت وعدم جريان اللسان بالجميل من الكلام والمشاعر ليس دليلًا على أن الحب غير موجود، فاللسان وإن كان وسيلة مهمة للتعبير عن الحب، إلا أنه أحد الوسائل وليس كلها، والصمت قد يكون دافعًا له لاتخاذ أساليب أخرى أكثر عمقًا ونضجًا وفعالية للتعبير عن حبه بشرط أن ننتبه لذلك.





- اكتشفي فيه رومانسيته الدفينة، بل ساعديه على كشف العاشق بداخله وأثني على أي شيء جميل يفعله أو أي خطوة للأمام قد يقوم بها، الشخص الانطوائي أو الخجول يحتاج دائمًا إلى من يترفَّق في التعامل مع طبيعته الغالبة، دونَ تذمُّرٍ أو نفادِ صبر.

- يمكنك رفع معنوياته بالتأكيد على أن انطواءَه لم يمنعه من التميُّز والارتقاء، سواء الدراسي أو المهني، أو الاجتماعي.

استدعي من تاريخه ما يدعمه ويقوِّي من عزيمته.

- تجنبي النقد والتقريع، والتلميحات التي تحمل لهجة لائمة.

- من الخطورة أن نقارن بينه وبين أي شخص آخر، المقارنة تقتل المرء منَّا، سواء كانت صريحة أم بالاشارة، ولا يجب - حتى إذا ما أحببنا أن نلفت نظره إلى سلوك ما نودُّ أن يقوم به - أن نشير له إلى فلان من الناس فهذا بالنسبة للرجال مؤلم جدًّا.

- ابدئي أنتِ بالحديث والكلام الرومانسي، والقيام بالممارسات الرومانسية، وتأكدي أن تقبُّله لتلك الممارسات بشكل إيجابي لن يكون كبيرًا ومُرضيًا لكِ، لكن الخطوة الصغيرة ما تفتأ تجر خلفها خطوات أخرى.



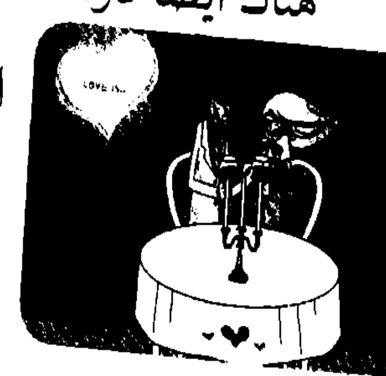


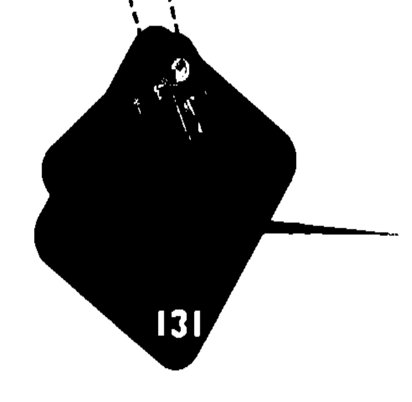


دعني أخبرك بما لن يخبرك به غيري، ولعل كلامي يفيدك فتتضمّنه أحد كتبك!

البيوت نوعان: بيت هو السكن والراحة والهدوء، وهذا للأمانة لا أعرفه، ولم أسكن فيه قطُّ، لذا لن أفيدك في وصف تفاصيله، وبيت هو الجحيم بعينه، هدوؤه هو صمت القبور هدوء ميت لا يقدر على الكلام، والحركة فيه هي حركة الجنود في ميدان المعركة: حشد وتعبئة ورمي، ونزال.

هناك أيضًا فترات هدنة يجلس فيها الجميع على طاولة الطعام، ويضمُّهم فراش واحد لكنها معاهدة سلام، ما تلبث إلا وتُنقَض عند أول مناوشة!





12. زوجة نكدية

نعم الزواج هو السكن كما أخبرنا ربُّنا جلَّ وعَلَى، هو الملجأ الذي يحتوينا إذا ما قست الحياة، وتجبَّر الناس، وقلَّ الصاحب والرفيق، إذا كشَّرت الدنيا عن أنيابها، فليس غير منزلنا من مكان يمكننا أن نغلق بابه ونسكن فيه لا نبرحه.

ولن يكون البيت ملجأ إلا إذا كان به ما يريح الفؤاد حقًّا، من شريك وفيٍّ قد أعد العدة لاستقبال شريكه، ومهَّد المكان، وأحسن الاستقبال.



فإذا ما افتقد المنزل إلى السكينة، والهدوء، فإنه يصبح الشقاء بعينه!



تقول الكاتبة الأميريكة دوروثي ديكس:

" إن سعادة الرجل تتوقف على مزاج زوجته أكثر من أي شيء آخر، وقد تتمتع الزوجة بكل فضيلة نعرفها، بيد أن الفضائل كلها تصبح لا قيمة لها ولا وزن إذا كانت الزوجة سيئة الطبع، حادة المزاج، محبة للشجار"



ووالله ما رأيت أكثر بلاءً من زوجة يتذكرها زوجها فكأنها الغمَّة، فيعبس ويحزن وتطبق على قلبه ذكراها حتى

ناقش القانونيون في السويد قبل سنوات مشروع قانون من شأنه اعتبار الشخص الذي يقتل ويثبت أن القتيل كان نكديًا ويفتعل الشجار هو قتل «دفاعًا عن النفس»



وكأنها ستوقفه فيستعيذ بالله من سوء طالعها، ويعطيها الحظ الأكبر من دعائه وكأنه يدعو بجلاء سلٍّ أو جزام!

وذلك لأن الزوجة التي تحترف النكد والحزن تكون بمثابة الجيش الذي انقلب على قائده، بينما هو ينتظر منه أن يؤازره، ويعضده، ويكون له السَّنَدَ والمُعين.

وهيهات ثم هيهات أن تجد عظيمًا حياته الزوجية تعيسة، وبيته هو الأَرَقُ



والحزن والشِّقاق، وذلك لأن الرجل لا يُجيد الحرب على جبهتين، وليس بقادر مهما فعل أن يوقف زحفًا يأتيه من كل مكان!

حتى إن فعلها ونجح، فإنه في الغالب وعند أول محطة يُنزلها من قطار حياته ويُركِبُ امرأةً غيرها يستحقها وتستحقه، وتعمل على تعويضه عن سنين الشقاء التي عاناها .

وفي الغالب أيضًا أنها ستبكي وتنعي موت الوفاء، وضياع النخوة وتشتكي من زوج خان العشرة، وباع سنوات عمرها التي قضتها في خدمته وتزوج من أول فتاة رآها بعد أن تغيرت الحال، وأعطاه الله من فضله!

والمتأمل في حال المرأة (النكدية) يجد أنها في الغالب لم تكن كذلك في مبتدأ زواجها، وإنما بدأ الأمر بتوجيه بعض النقد واللوم لزوجها، سواء في ملبسه، أو طريقة تعامله مع زملاء العمل، أو قدرته على إدارة حياته العملية



وتقصيره تجاه طموحاته ثم تطور الأمر إلى حمم وبراكين عندما تدفن مشاعر سلبية كثيرة في الصدر، وتأخذ في الغليان، ويقابلها من الزوج إما تجاهل وسلبية أو شدة وتصادم وحِدَّة.

ومع الوقت يتطور الأمر، ويصبح أمر التعبير عن رأي - ولو كان بسيطًا - معركة حامية الوطيس، وعراكًا وصدامًا شديدين، وفي معظم الأحيان يتعامل كلا الطرفين مع النكد كأمر واقع، بل ربما تراهما - وإن كان نادرًا - يضحكان بصفاء حقيقي، قبل أن تشتعل الحياة مرة أخرى.

والخبر السيء

أن الأبناء يدفعون فاتورة باهظة للنكد الأسريّ، والشِّقاق المستمر وتتشتَّت نفوسهم بين أم مسكينة لا تملك غير صوتها العالي ودموعها الحاضرة، وأب مسكين، قد يتمتع بقسوة أو لا مبالاة ما لكنه في غالب الأحيان لا يعرف ما الحل أمام نكد وصداع زوجته!

وفي الحقيقة سأحاول معك أن أبحث عن مَخرَج يمكننا من التعامل مع تلك المعضلة، ويُهيئنا لوضع روشتة لعلاج هذا المرض:

1 الصبر:

علينا ونحن نبحث عن طريقة لاستئصال النكد ألا يأخذنا الطموح عاليًا



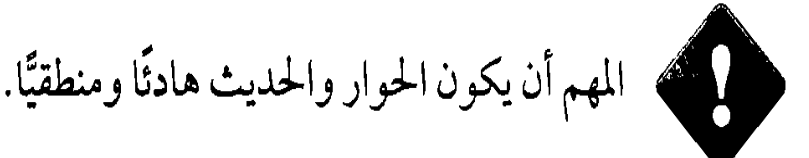
لتغيير الشخص النكدي بشكل كامل، بمعنى أنه يجب أن نرضى بالقليل من التغيير الذي نراه حاصلًا، وقد نقبل بالحِدَّة في الطبع مثلًا أو الغضب، ونبدأ تغييره رويدًا رويدًا، فالطبع يغلب التطبُّع كما نعلم، ويمكنك أن تتحدث معه طويلًا في أهمية الهدوء وتطليق النكد وتجده يثور عليك بعدما يزول تأثير كلماتك.

2 حثه دائمًا على إخراج ما بصدره:

في الغالب الحديث الداخلي بين المرء ونفسه يجعله دائمًا مشتعلًا، وموت الحوار بينكما زاد في تطرف الطرف الآخر، فيمضي الساعات يحدث نفسه وتحدثه في أشياء وأشياء.

وبلا شك قد يثور بسبب خطأ وقع منك، أي:

إنه ليس في كل الأحوال متجنيًا في ادِّعائه، وإن كان متجنيًا ومتطرفًا في طريقته، هنا يجب أن تبدأ في الإعلان دائمًا عن قبولك الحوار، والإقرار بخطئك وأنك غير متكبر ولا مجادل في الحق.

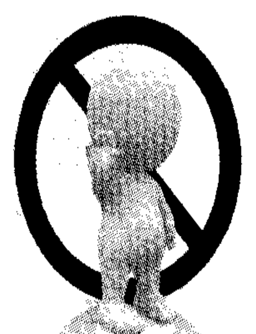


المهم أن يكون الحوار والحديث هادئًا ومنطقيًا.





3 قلل من التهديدات:



وأخص تلك التي لا تقوم بها، فقولك: سأطلقك، سأترك لك البيت، سأتزوج عليك، وغيرها، تزيد النار اشتعالًا وتعطي للطرف الآخر مبررًا إضافيًّا لحالة النكد التي تنتابه.

4 حرِّك مشاعره:

في بعض الأحيان يكون الشريك النكدي طيبًا في جوهره، ومخلصًا في واجباته ومهامه الزوجية، لكنه تعوَّد على تلك الطريقة في التعامل، حتى صارت روتينًا يوميًّا يمكنك هنا أن تحاول الدخول إلى قلبه، وتخبره بتقديرك له وبكل ما يفعله من أجل بيتكما، ثم تتحدَّث عن أهمية الهدوء والسَّكينة يمكنك أن تدعوه لنزهة أو تصلِّيا سويةً ركعتين؛ كي ينزل الله السكينة عليكما، حاول أن تضرب وتر المشاعر لديه.

5 جنِّب الأبناء ما يحدث:

أعلمُ أنه صعب جدًّا تجنيب الأبناء المعاناة في وضع كهذا ولكن حاول قدرَ جهدك أن تُخرج الأبناء من تلك المعادلة النفسية القاسية، بل يمكنك أن تتخذ الأبناء كورقة ضغط



إيجابية، فتتحدث معه على أن الأبناء يتأثرون، وتتحطهم نفسيتهم، وبغض النظر عن المخطئ والمصيب فإن الأبناء يدفعون ثمن ما يفعله كلانا.

6 قلل من التدخُل الخارجي:

كلما كانت مشكلاتكما لم تصل إلى هذا أو ذاك كلما كان الوضع أفضل، بشكل عام خروج المشكلات خارج جدران البيت له أثر سلبي كبير في الحياة الأسرية.

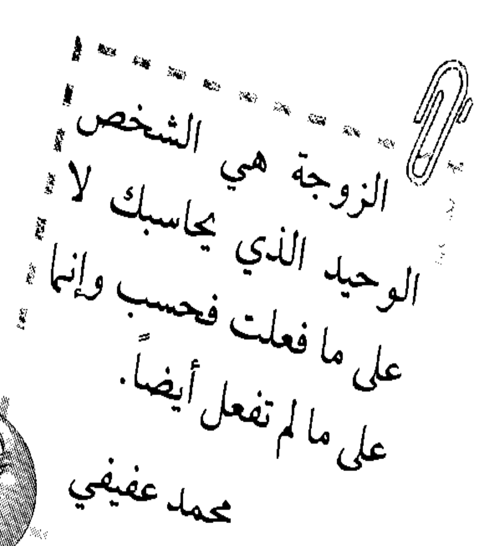
ولا يكون الآخر إيجابيًّا أو موفَّقًا في تدخُّلاته دائمًا، حتى لو حسُنَت نيَّتُه فليكن التدخل في ظروف ضيقة، ومن أشخاص موثوق في رجاحة عقولهم.



وأكرر:

(الحوار وإخراج ما بالصدر والصبر عليه)

هذه هي عدتك في تعاملك مع الشريك النكدي، وقبلهم الدعاء الصادق بأن يُلهمك الله الصبر والحِلم، وأن يقذف من لدُنه بردَ الطمأنينة والسكون.





13 الزواج الناضج

النضج في الزواج يعني أن نصل إلى مرحلة رقي في العلاقة الإنسانية بين الزوجين رقيًّا يُصبح فيه الحوار أسلوب حياة، وتكون إدارتنا لحياتنا الزوجية بكافة جوانبها قائمةً على التحاور والنقاش، والاحترام المتبادل.

والنضج لا يعني خلوَّ الحياة الزوجية من المشكلات، والنقاشات الحادَّة.

على العكس من ذلك فإن الحياة التي تخلو من المشكلات أشبه بحياة مُختلَّة، غير طبيعية، فلا ينبغي أبدًا أن نُخفي الأوساخ تحت البساط، بل يجب أن نُخرجها بعيدًا.

وكذلك أوساخ النفس من حنق وضيق وعصبية، يجب إخراجها أيضًا وطردها خارج حياتنا.

في هذا الصدد يؤكد الخبير النفسي الأمريكي د.جون غوتمان، والذي أمضى أكثر من عشرين عامًا في دراسة العلاقات الزوجية:

قالت له: إذا كنتَ تريدني سماءً تستوحيها وتستنزل منها ملائكة معانيك
فلماذا تنكرُ عليَّ أن يكون لي مع أنواري سحابٌ وظلمةٌ ورعدٌ وبرق؟!(1)

(1) مصطفى صادق الرافعي



إن الفرق الجوهري بين نجاح العلاقة الزوجية وفشلها.



هو نفسه الفرق بين القدرة على حل المشكلات الزوجية أو عدم القدرة على حلها.



مؤكدًا أن النضج والوعي في فك خيوط أي مشكلة في حياة الزوجين هو المعيار الرئيسي لنجاح أو فشل العلاقة.



ونوَّه إلى خطأ كبير يخص المتزوجين حديثًا وهو توهُّمُهُم أنهم متجهون إلى حياة ليس فيها عراك ولا مشكلات.

حتى عندما يتم طرح موضوع المشكلات الزوجية أمامهم فإنهم يتعاملون معه على مَحمَل التهاون، وبقليل من الجدية.

ويستسهلون القول:



إن الأمور ستكون يسيرةً ومحلولةً!

بيدَ أنَّ البَدَهِيَّ الذي يجب أن نؤكده ونضعه في أذهاننا جيدًا هو أن المشكلات لا بُد من وقوعها، اللهم إلا إذا كان أحد الزوجين مطموس الشخصية، أو غير موجود!





بيدَ أنَّ النقطة الأهم التي أكَّد عليها د. جوتمان هي أنه من الصِّحِّي والضروري وجود المشكلات لأسباب عديدة.

منها:

تأكيد الاختلاف ⬅ والتحاور ⬅ وإثراء التجربة

والأهم من ذلك هو العثور على حلول لما يواجه الاثنان من معضلات موضوعية تفرضها الوقائع اليومية.

ولقد ذهبت الكاتبة وأستاذة علم النفس الإنجليزية "سوزان كويليام" في كتابها "الأسرار السبعة للزواج الناجح" إلى إشكالية كبيرة تقف عائقًا أمام نضج علاقتنا الزوجية، وهي محاولة البعض إلغاء الكيان الفردي لشريك الحياة تمامًا، وبشكل مفاجئ، فهي وإن كانت تؤكد على أن الزواج يخصم من رصيد الفردية عند شريك الحياة لصالح الكيان الأسري المزدوج وتحل «نحن» محلَّ «الأنا» في العلاقة بين الزوجين.

إلا أن الشريك الناجح والناضج يجب أن يعي جيدًا أهمية أن يكون لـ «أنا» مكانها المحترم، وذلك لأن كل فرد عاش قبل الزواج سنوات طويلة، بشخصية مستقلة في تفكيرها ورؤيتها وتحليلها للأمور، وأي كبح مفاجئ أو كامل لتلك الفردية لصالح مؤسسة الأسرة من شأنه أن يصنع شوقًا مكبوتًا للارتداد بقوة





نحو الذات، وقد تتجسَّد بشكل قاسٍ أحيانًا.

وتؤكد الكاتبة أنه من الضروري أن يكون لكل طرف في الزواج علاقاته الخاصة، واهتماماته الخاصة، وأوقاته الخاصة وهواياته الخاصة وتأملاته الذاتية.

وفي الوقت نفسه ضروري أن تكون لهما حياتهما المشتركة، وعلاقاتهما المشتركة، وأحلامهما وطموحهما المشترك.

إنها علاقة ثنائية، يشتبك فيها عقلان، وفكران، ورؤيتان، والنضج الكامل يكون في القدرة على فك أي اشتباك يمكن أن يحدث بينهما.

ولقد أعددت لك بعض النقاط التي أرى بأهمية الانتباه إليها حال وجود اشتباك أو تصادم في وجهات النظر بينك وبين شريكك:

1. ليس الهدف الانتصار الشخصي:

الشريك الناضج هو الذي يتعامل حال حدوث مشكلة بمبدأ "البحث عن الحقيقة" بدلًا من البحث عن فوز أو انتصار شخصي، في مشكلاتنا الزوجية يجب أن نطرد من أذهاننا فكرة "الغالب والمغلوب"؛ لأن الرابح في المعركة خاسر إذا ما ربحها وخسر قلبَ شريكه أو دعمَه أو احترامَه أو ودَّه، والخاسر



فيها رابح إذا ما خسرها لكنه تعلَّم شيئًا، أو فهم أمرًا، أو اقترب من الحقيقة خطوات إضافية، لا يجب فرض أمر ما على شريك الحياة، بل نتصارح ونتفاهم ونتحاور ويستعد كل طرف منَّا بحججه وما يقوِّي وجهة نظره، ولكن لا يجب رفض أو تهميش الطرف شريك حياتنا، فهذا مما يقتل الحب وبشكل قاسٍ.

2. اختيار الوقت والمكان المناسبين:

بلا شك وقت النقاش حال حدوث مشكلة ما لا نختاره بإرادتنا، وقد نحتدّ، ونتناقشُ بشدة وقسوة، النضج هنا ألا يفرض الموقف علينا أوضاعًا غير حضارية، فيعلو الصوت، ويحمرُّ الوجه، وينطلق اللسان بقول ما لا يصحُّ قوله، بل يجب علينا كي نلجم العقل أن نؤجِّل أي نقاش غير مأمون العواقب إلى وقت يمكننا فيه السيطرة على انفعالاتنا، فوقتُ العودة من العمل، وحال وجود غرباء، ليسا ملائمَيْن أبدًا لنقاش أو عراك.



عوِّدا أنفسكما على كبح زمام النفس، وتأجيل النقاش إلى أوقات أخرى مناسبة كذلك الأماكن، بعضها يساعد على تأجيج الحوار وإشعاله، كالنقاش في مكان العمل أو في أماكن التسوق أو التنزُّه، من شأنه أن يضع ثقلًا إضافيًّا على كاهلكما.



3. اللسان:

هنا يمكننا أن نكتب كتابًا كاملًا، فاللسان وقت النقاش عليه حِملٌ ثقيلٌ في إخراج الحوار إلى بر الأمان، أو تدميره تمامًا.

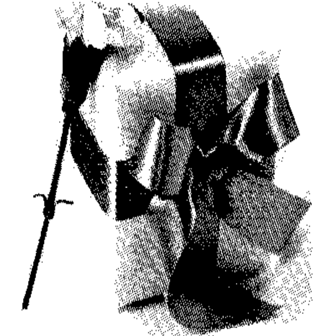
أنا أفترض تمامًا فهمك ووعيك لخطورة الكلمة التي تخرج من فمك، وأن كلمات السخرية والاستهزاء والاستخفاف من كلام الطرف الآخر أو رأيه أو طرحه، من شأنه أن يصنع جروحًا غائرةً؛ الكلمة ثقيلة، لا يُقدِّر ثقلها إلا من ذاق أَلَمها ومرارتها.



فإذا كنت شخصًا حساسًا، عفيفًا، راقيًا، ناضجًا، فانتبه لكلماتك.

4. الاعتذار الفوري:

أكدتُ على خطورة الكلمات، وقوة تأثيرها وقسوتها.



وهنا يجب التأكيد على أننا رغم علمنا بكل هذا إلا أنَّ زلَّات اللسان ممكنة الحدوث، والخطأ وارد من أي شخص.

فالشخص الناضج ليس هو الشخص الذي لا يخطئ، لكنه الشخص الذي ينتبه لخطئه، ويصحِّحه، ولا يستكبر من الاعتراف بخطئه وزلَّتِه، وفي الحال.

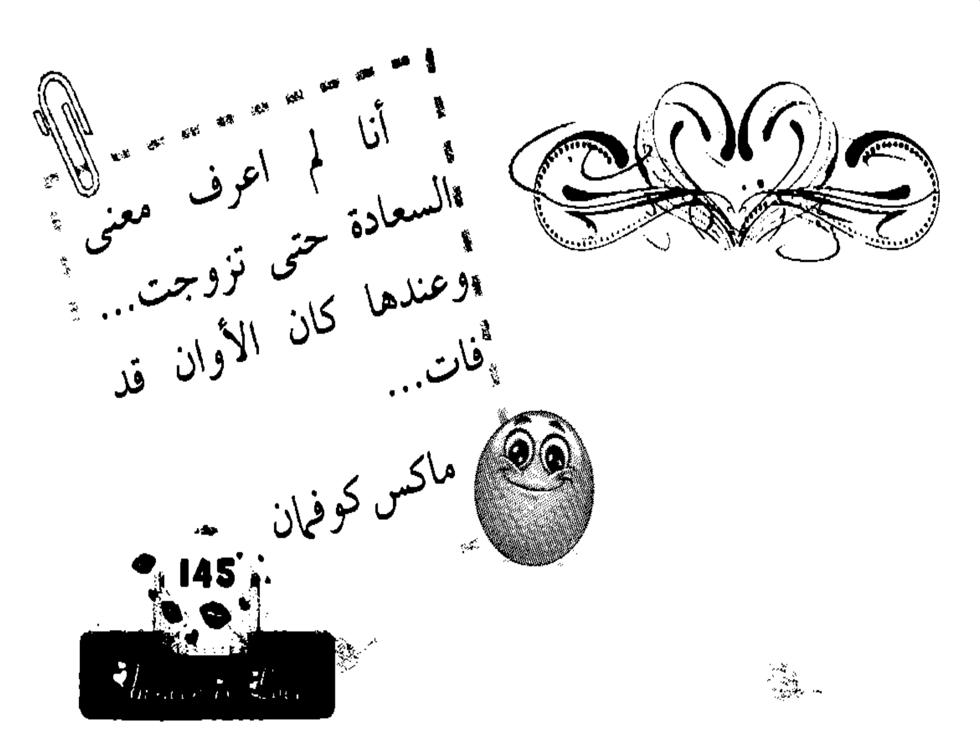


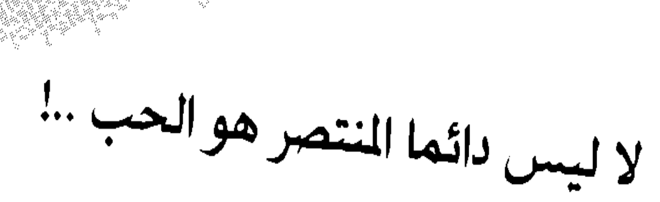
5. الكرامة خط أحمر:

لك الحق الكامل في أن تتحدث عن الرأي، ووجهة النظر، لن يمنعك أحد من تفنيد حججه، وإظهار افتقاره إلى الرؤية الصحيحة، والمنطق القويم في أمرٍ ما، لكن ليس من حقك أبدًا أن تنسف كرامة الطرف الآخر، وتشن حربًا شعواء على وجوده، ببساطة شديدة يمكنني القول بأن الانحدار في النقاش الزوجي حال حدوث مشكلات إلى النَّيْل من الشريك سواء بوسمه بالغباء أو الجهل أو تذكيره بخلل ما لديه يُمثِّل له جرحًا معنويًّا هو طريق مثالي لأن تكون شخصًا لا يُطاق، ودليل على أنَّ بينك وبين النضج في التعامل والاستمتاع بحياتك أمدًا بعيدًا.

أعود لأكرر

أن النضج في حياتنا الزوجية يتأتى من قدرتنا على التعامل مع شريك الحياة بتحضُّر ورُقيٍّ، وأن نسمو بعلاقتنا، ونرفعها إلى درجة عالية من التعامل اليقظ المحترم المنضبط خصوصًا حال حدوث المشكلات الزوجية.





لا ليس دائما المنتصر هو الحب ..!

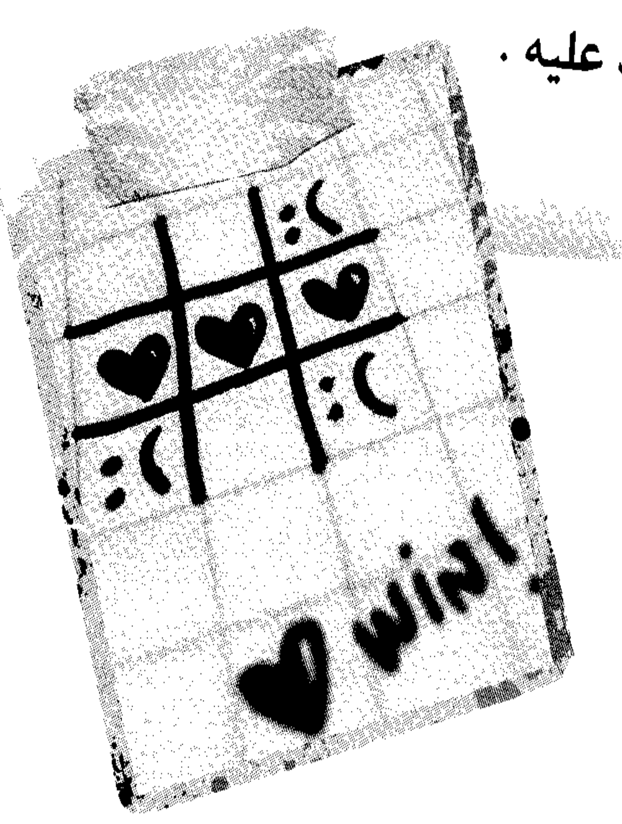
الحب ينتصر فقط إذا ما راعينا وده، وحفظنا عهده،

ولم نتركه لعواصف الأيام تعبث به ..

ينتصر حين نعيش له قبل ان نعيش به، ونعطيه

قبل ان نأخذ منه، حين نؤمن أن الأهم من الوقوع في

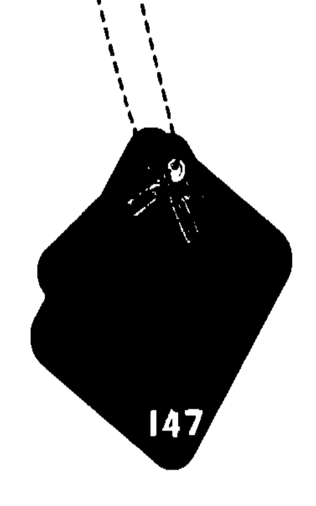
الحب هو .. الحفاظ عليه .



خير الكلام

أظن أنني ارتكبت خطأ كبيرًا بالزواج بهذه الطريقة التقليدية، رأيتها فأعجبتني فتزوجتُها، هكذا بلا عواطف قبل الزواج، ولا ذكريات يمكن أن نتذكَّرها كباقي العُشَّاق تعاملت مع زواجي كمشروع يجب الانتهاء منه والآن ها أنا أدفع الثمن، حياة روتينية طبيعية، ولا أدري إلى أين تمضي، وإلى متى سأتحمل!

MARRIAGE



14. لم أتزوج عن حب

يقول المفكر الكبير د. عبد الكريم بكّار:



"السعادة تحب الغفلة، وتقلقها الأسئلة المستفزة التي تطعن في حقيقة وجودها مثل: تُرى هل أنا سعيد؟"

وسعادتنا الزوجية وهناؤنا لا يُريحهم أن نتعامل معهم من موقف متشكك ونحاول أن نصل إلى نتيجة يقينيَّة عن مقدار سعادتنا، وذلك لأننا للأسف لا نجد سوى مؤشر المقارنة لنُحضِره ونحاول أن نستعلمه معيارًا يُجيب لنا عن السؤال السابق.

إنَّ البشر متفردون في طبيعتهم، وفي استمتاعهم بالحياة، وفي نظرتهم لها وحركتهم معها، مختلفون في تلقِّي الحب وإعطائه، بل في تعريفهم لمفهوم الحب كذلك.

وعندما أُسألُ عن الطريقة المُثلَى للعثور على شريك الحياة، وأي نوع من الارتباط هو الأفضل، وهل الحب قبل الزواج أجدى أم أن الزواج هو الذي سيأتي بالحب.

لا أجد لديَّ سوى إجابة واحدة وهي: كل الطرق خير، ما دمتَ لم تعصَ في أيٍّ منها خالقَك.



فهناك من رأى فتاة فوقعت في قلبه موقعًا عزيزًا، فتقدَّم لها وتزوَّجها وعاشا سعداء.



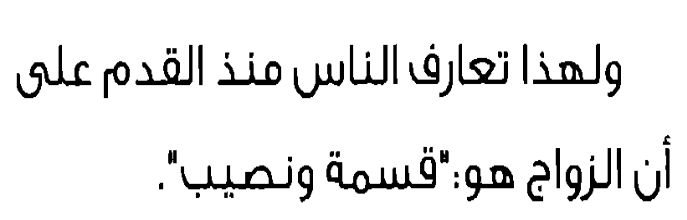
وهناك من استخدم أهله وأصدقاءَه في البحث عن فتاة طيبة بها من الصفات كذا وكذا مما يطلبه، فراقت له إحداهن ممن أُشير عليه بهنَّ فتزوجَّها وعاش هانئًا.

وهناك من نشآ وهما صغار، بحكم الجيرة أو القرابة، فنشأ الحب في قلبيهما ونما وترعرع، حتى إذا ما دنا وقت القطاف يسَّر الله، وتم الأمر، وعاشا يرشفان من كأس ملآها بطول التصبُّر وعظيم الأماني.

ولو سأل كلٌّ منّا عشرة أشخاص عن ارتباطهم سيتلو لنا كل واحد منهم قصة مختلفة عن الآخر.







بعض المشكلات تأتي من ضجر البعض بالطريقة التي تزوج بها، ومحاولة إرجاع مشاكله الزوجية، حتى وإن كانت عادية ومما يحدث في كل البيوت، إلى

أن زواجه في المبتدأ كان خطأ، وبالطريقة الخطأ، وأن الأحرى به كان أن يتزوج كما تزوج فلان ليعيش سعيدًا مثله!

وهذا خطأ كبير.



وذلك لأن الحب والسعادة في حياتنا الزوجية يتوقفان على جملة من التفاصيل الكثيرة، التي إن حافظنا عليها، واهتممنا بها عاش ونما وترعرع وإهمالها والاستخفاف بها هما الطريق لتحطُّم الزواج ونهايته.

ولقد رأيت - ولعلَّك كذلك - نهايات تعيسة لقصص حب بدأت ملتهبةً، وظن الجميع أنها ستُكتب في كتب العشق، ويحكيها السُّمَّارُ في الليالي المُقمرة.

ورأيت كذلك بيوتًا بُنِيَت بطرق تقليدية عادية، بل ربما لم يرَ الرجل زوجته سوى مرات معدودة قبل أن يبني بها، لكنهما تعاهدا من أول يوم أن يزرعا شجرة الحب ويتعهداها بالرعاية، وها هي الأيام تمضي وشجرتهما تُظلل حياتهما.

وأنا أكتب هذا الكتاب جرت بيني وبين أحد أصدقائي مناقشة حول جدوى الدورات التي تُعطَى ليكون المرء كاتبًا، وكان رأيي أن الكتابة موهبة تم ثقلها وإشباعها بالعلم والمعرفة، وأن الشخص الذي لا يملك أسلوبًا جيدًا ومفردات لغوية غزيرة وإبداعًا في طرح أفكاره على الورق لا يجب أن يطمح

في أن يكون كاتبًا، وإن أصبح فسيكون كاتبًا عاديًّا وليس مميزًا.

ولقد ظهر لي عدم صحة رأيي على عمومه، فالشخص الذي يفتقد لبعض ما ذكرت أو فقده كله...

لكنه قرر أن يقرأ كثيرًا، ويتعلَّم كثيرًا، ويسأل كثيرًا، وأخذ في محاكاة المتميزين والتعلُّم منهم، ثم اتخذ محررًا جيدًا يُصلِح له ما يقع فيه من خطأ.

فإنه قادر على أن يصبح كاتبًا جيدًا.

لأنه وفي الحالة الثانية أكمَلَ ما ينقصه من الموهبة بجهد وتعب ويمكنك أن ترى هذه المعادلة في كل شيء، حيث يلحق بالشخص المبدع شخص أقل إبداعًا لكنه قرر أن يُعوِّض فرق الإبداع، ببذل مجهود إضافي، سواءٌ كان ذهنيًّا أم بدنيًّا.

ويمكن أن نرى هذه المعادلة أيضًا في الزواج!

لا عجب، ففي حياتنا الزوجية التي لم تُبنَ على حبٍّ سابق - كما يشتكي البعض - يمكننا أن نبذل فيها مجهودًا كبيرًا، وتعبًا كبيرًا؛ كي تبزغ فيها شمس الحب وتُشرق.

أن نهتم بالتفاصيل الصغيرة، والسلوكيات اليومية، والتفاعل الروتيني بيننا وشركاء حياتنا.



قال يومًا النبيُّ ﷺ

➡ (إنما العلم بالتعلّم، وإنما الحلم بالتحلّم).

وأنا قياسًا على الحديث الشريف أقول:

➡ والحبُّ أيضًا بالتحبُّب.

بأن نقول ما يقولُ المحبون، ونتصرف مثلهم، ونتمثَّل صفاتهم العاطفية والرومانسية، ليس تمثيلًا وتقليدًا أعمى وإنما تدريبًا على حياة سيصبح هذا إيقاعها المستقبلي.

"قيس وليلى" ليسا فقط هم العشاق، هناك أيضًا (أحمد وندى) ألا تعرفهما؟

ولا أنا أعرفهم! إنهم في بقعة ما، يحاربان في معترك الحياة، يشد كل منهما أزر الآخر، ربما يغضبان من بعضهما البعض، يتصالحان قبل أن يناما، وربما بعد ذلك.

قد يكون زواجهما تتويجًا لقصة حب ملتهبة توَّجاها بالرباط المقدس، وربما لم يرَ أحدهما الآخر إلا قبل أن يضمَّهما بيت واحد بأشهر معدودة، لكنهما قررا أن يعيشا الحب، أن يكتبا لأنفسهما تاريخًا لا يقلُّ عن تاريخ أي عاشق ممن نقرأ قصصهم.





تعلَّما ألا يتجادلا، فيكون بينهما حوار جميل ليس فيه انتصار للنفس.

وتعلَّما أيضًا ألا يغضبا في الوقت ذاته، وألا يرتفع لهما صوت، وأن تكون حياتهما ملكهما، فلا يتدخل أحد فيها أبدًا.

عرفا أن الحب ينمو بالسلوكيات الطيبة والكلمات الجميلة، والتضحية وإقالة العثرة، والصبر على من نحب، فتعلَّما تلك الصفات ونميَّاها.

وعرفا كذلك أن الكتمان، وترك المشاعر السلبية في القلب تكبر وتشتعل والتفسير السيء لتصرفات الآخر، والتشكك دائمًا في نواياه، مما يخنق الحب ويقتله، فحذرا بعضيهما من ذلك كله، وقررا ألا يسمحا لأيٍّ من ذلك أن يدخل حياتهما أبدًا.

أحمد وندى، أو ربما علي ومريم، أيًا ما كانت الأسماء قصص حب تنمو هنا وهناك، القاسم المشترك بينهم جميعًا هو أنهم قرروا أن يكونوا عاشقين، وأن يبنوا حبهم على أرض ثابتة من السلوكيات الطيبة الجميلة.



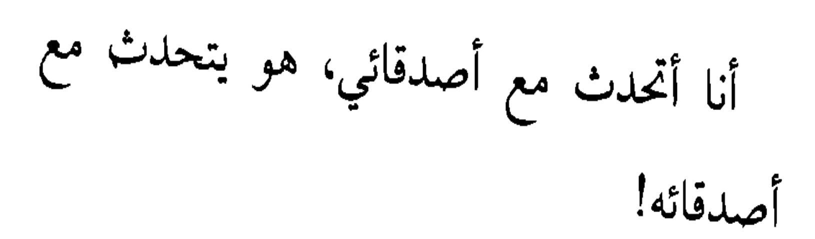
لقد قرروا، فكان.

وآن الأوان لتقرر أنت أيضًا، لتكون!



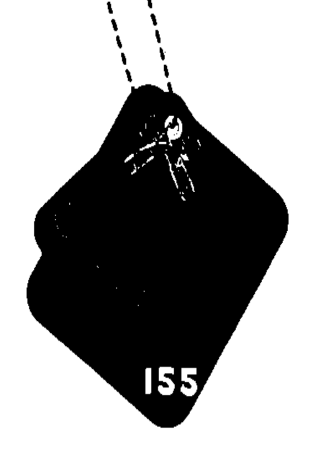


أنا أتحدث مع أصدقائي، هو يتحدث مع
أصدقائه!



ليست بيننا أسرار مشتركة، ولا موضوعات
مشتركة، ولا طموحات مشتركة، ولا آمال
مشتركة.

بيننا فقط: ضغوط ومشكلات
وهموم مشتركة!



15 الدردشة الزوجية

يؤكد الكثير من الأبحاث في مجال العلاقات الأسرية أن الأزواج الذين تجري بينهم نقاشات وحوارات يومية غير جدية نادرًا ما ينفجرا فجأةً، أو يتحول الوضع بينهما بسهولة إلى حرب مشتعلة، بينما الأزواج الذين



يفتقدون إلى رُوح الحديث والحوار اليومي المستمر يكون الوضع بالنسبة لهم منذرًا بالخطر وأقل سوء تفاهم بينهما قادر على صُنع مشكلة كبيرة.

عندما نتحدث يوميًّا عن أمور بسيطة، قد تكون خاصة بالأولاد ومشاكساتهم أو الأوضاع السياسية، أو حول كتاب أو رواية أو خبر ما في الجريدة، فإننا نُغذِّي ونقوي عضلات الحماية في جهازنا المناعي الخاص بمواجهة التعاسة والنكد، خاصةً إذا ما تمتَّعنا بالوعي والفطنة فأسبغنا على حديثنا رُوحًا من التفاهُم والتقبُّل والتعاون، وجعلناه دافئًا مرحًا خفيفًا.

أهمية الحوارات غير الجدية

أنها ليست تصادمية، ويتوقع كل طرف من الآخر أن يكون متفهِّمًا ومتعاونًا



قابلًا للأخذ والرد والاختلاف، فتَقوَى أواصر الحوار، ويكون لدينا ما يُشبه التدريب العملي على التقبُّل والتفهُّم والتواصُل الجيد.

بيدَ أن الدردشة لا تكون عميقةً ومثمرةً إلا إذا وضعنا فيها عاملًا مهمًّا، وهو البَوح بالمشاعر، وأعني هنا أن يتضمن كلامك بُعدًا نفسيًّا، وحديثًا عن مكنونات الصدر، أن يستمع شريكك إلى عبارات من نوعية:

(لقد كنت سعيدًا حينذاك .. لقد أخجلني الإطراء وجعلني مرتبكًا .. لم أستطع حينها أن أخفي حزني وألمي).

أود تحديدًا أن أخبرك أن يكون الحديث عن مشاعرك جزءًا من حوارك العادي مع شريك حياتك، لأنك حينها ستنقل أحاديثك معه من دائرة الكلام العادي إلى الكلام العميق الدافيء، وستحمل حينها كلماتُك كثيرًا من الرسائل الإيجابية عن امتنانك لشريكك، وثقتك به، وتوحُّدك معه.

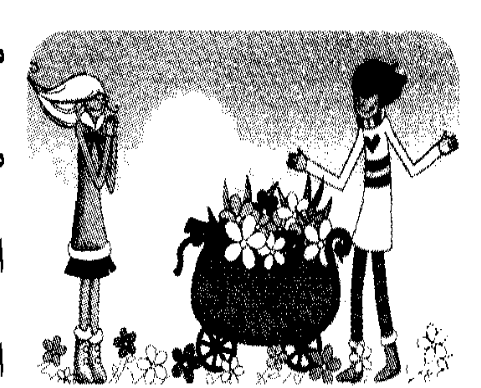
في صحيح البخاري يوجد حديث باسم "أم زرع"، أورده الإمام البخاريُّ تحت باب "حُسن المعاشرة مع الأهل".

وهو حديث طويل، ويحكي عن جلسة بين النبي ﷺ وزوجته السيدة عائشة رضوان الله عليها، تحكي له فيها قصصًا عن بعض النساء وطرائفهنَّ مع أزواجهنَّ.



المدهش في الأمر أن النبي ﷺ كان يستمع ويضحك ويتواصل بإيجابية كبيرة ويُعلق تعليقات بها من الرقة والذكاء الوجداني الشيء الكثير، بالرغم من أن الحديث في حد ذاته لم يكن ذا أهمية له، لكنه كان عظيم الأثر على زوجته، مليئًا بالود والعطف والتفهُّم لها.

والمتمرسون في دراسة لغة الجسد يؤكدون أن لديهم القدرة على تحديد مستوى الحب والتواصل بين الزوجين، إذا ما رؤوهما في مكان عام، حتى وإن كانت المسافة بعيدةً بينهما، مؤكدين أن شكل الجسد، والوجه يدلِّلان إلى حد كبير على مستوى العاطفة بينهما، وأن نظرات العين عند النطق بالكلمات تُضفي على الحديث أشكالًا وألوانًا من (**الحِدَّة أو العطف أو القبول أو الغضب والتقزز**) تدفعهم - أي المختصين - إلى التنبؤ بالحالة العاطفية للشريكين.



وقديمًا قيل إن العين شفافة لدرجة تُمكنك من رؤية الرُّوح من خلالها!

مما دعا الخبراء إلى التأكيد على أمر في غاية الأهمية والخطورة...	وهو أن ننتبه ليس فقط إلى الكلمات وإنما إلى طريقة صياغتها.



إذا ما أسقطنا هذا الأمر على الحديث الزوجي أمكننا ملاحظة لماذا يفشل حوارنا وتواصلنا في كثير من الأحيان، وذلك لافتقاده إلى ما يؤكده، فقد نُقبل على بعضنا بالكلمات، بينما تعابير وحركات ولغة الجسد تنفي ما نقولُ وتدحضه!

وقد نتحدث كثيرًا عن أهمية البشاشة والابتسام وصبغ حركات الجسد بصبغة متفائلة مستبشرة، بيد أن الأيسر والأفضل والأهم من كل هذا أن تمتلك رُوحًا سمحةً طيبةً، راغبةً حقًّا في غرس بذور الحب والعطاء بينك وبين شريكك تدفعك وبلا تكلُّف إلى التقرُّب منه، وملاصقته، والتواصل بحب وهدوء معه والأهم أن يكون هذا السلوك فعلًا حياتيًا متكررًا، فلا تستقيم الحياة وتحيا إلا به.

ولك مني بعض الأفكار البسيطة والمؤثرة لتنمية الأحاديث الزوجية البسيطة بينك وبين شريك حياتك:

1. "افتح" دائمًا طرقًا للتواصُل اليومي: مائدة الطعام، مشاهدة برنامج مفضل.

هذه أوقات جيدة للحديث والكلام، إياك أن تُضيِّعها هباءً.

2. أنت غير مُلزَم بشيء، اللهم إلا الأحاديث البسيطة، ليس الهدف نقل معلومة، أو تبليغ رسالة ما، إنها من أجل التواصل فحسب.

3. مهم أن تحتوي الأحاديث بينكما على بعض المجاملات، عن القهوة



المضبوطة، الطعام اللذيذ، الرائحة المنعشة، ترتيب الرَّدهة، لن تعدَم شيئًا تشكر شريكك عليه، والكلام طبعًا لكليكما.

4. كما قلت سابقًا: التعبير عن المشاعر أثناء الحديث شيء مهم وحيوي.



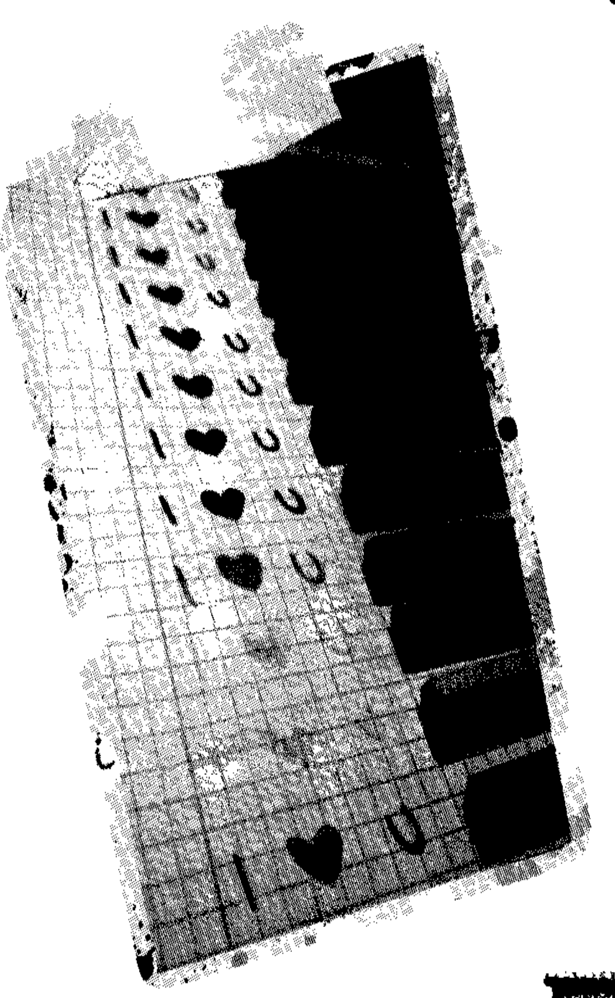
5. المس شريك حياتك أثناء حديثكما التَّربيتُ على الكتف، والمعانقة البسيطة والقُبلة الخاطفة والمزاح باللمس مطلوب ويُضفي نوعًا من المرح والبهجة والود.

6. بالنسبة للرجل: اسأل زوجتك دائمًا عن يومها، سلها عمًّا فعلت عند الطبيبة حاول أن تدخل في التفاصيل، إنهن يعشقن ذلك.

7. بالنسبة للمرأة: اسأليه المشورة، الرجال يحبون وبشكل مدهش إعطاء النصائح ولبس قبعة الخبير.



ليس معنى أن شريك حياتك لا يحبك بالشكل الذي تألفه، انه لا يحبك بافضل طريقه يراها هو.. للحب أشكال وألوان، ولكل منا طريقته الخاصة في التعبير عنه وإخراجه، والمحب الصادق هو من يقترب من شريكه، ويحاول تفهمه، واستيعابه، وسماعه ..



خير الكلام

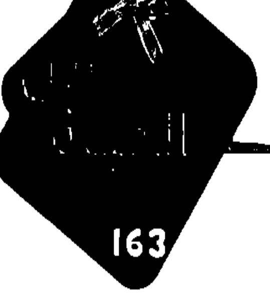
أنا أعطي زوجتي كل ما أملكه، هذا ليس بالشيء السيِّء كما تظن، إنه أسلوبي في التخفُّف من المسئولية الخطيرة القادمة كلانا سعيد بهذا الأمر.

سأُسِرُّ لك بحقيقة سعادتي: إنني بهذا السلوك قد ضمنت حسابًا أخرويًّا هينًا؛ فعندما يسألني الملك يوم الحساب: كيف اكتسبت مالك؟

سأقول: بالحلال وبالعرق والجهد.

وحينما يسألني: وفيمَ أنفقته؟

سأشير إلى زوجتي لتجيب، وسأتركها حينذاك كي تبحث عن تفسير لإنفاق كل ما كسبته طوال السنين التي عشناها سويةً، وأسبقها لأتنعَّم قبلها بالجنة!



16. حياة زوجية مشحونة

يؤكد عالم النفس الشهير جون جوتمان (الأستاذ بجامعة واشنطون) أن هناك حالة من اثنتين تسيطر في الغالب على حياتنا الزوجية، وتحركها بشكل مدهش في الاتجاه التي تريد، وهما:

- هيمنة المشاعر الإيجابية.
- هيمنة المشاعر السلبية.

ويقصد هنا أن يهيمن على حياتنا الزوجية سلوك عام (إيجابي أو سلبي) لكنه يدفعنا إلى تفسير جميع أفعال شريك الحياة من خلال هذا السلوك، أو وفق ما يهيمن علينا من مشاعر آنذاك.

في دراسة أمريكية أُجريت على 251 شخصًا استمر زواجهم أكثر من 15 عام وافق أكثر الأزواج والزوجات سعادةً على أن سر السعادة الزوجية ينطلق من قناعة «أن على المرء أن يكون مستعدًا لأن يعطي أكثر مما يأخذ»، بينما أثبتت دراسة أخرى أن الزواج الذي يبنى على مبدأ «سأكون لطيفًا معك شريطة أن تكون كذلك معي» انتهى على الأكثر قبل مرور خمس سنوات!



إننا كثيرًا، وفي غمرة غضبنا من شريك الحياة لسبب ما، نقع تحت هيمنة المشاعر السلبية، خصوصًا إذا لم نقاوم هذه الحالة، وسلمنا لها أرواحنا وقلوبنا حينها نغضب من شريك الحياة، ويتحول غضبنا إلى سخط شديد، يدفعنا إلى ترجمة كل أفعاله وسلوكياته وكلماته ترجمة سلبية، تجعله في أعيننا دائمًا شريكًا صعبًا مهملًا قاسيًا لا يُطاق!

في هذه الحالة نبدأ في رؤية كل أخطائه

نرى وقتها - فقط - المطبخ غير المرتب، وزر القميص المخلوع، والغبار الذي يسكن فوق التلفاز.

وكلها أشياء تدلل - من وجهة نظره - على أن الزوجة قد أصابها ما أصابها من الإهمال والتسيُّب واللا مُبالاة و.......

ووقتها - فقط أيضًا - ترى الزوجة عيوب الزوج، تنتبه لغلظته، وتسوق الأدلة على بخله، وتعطي الشواهد على إهماله رعاية الأبناء والبيت وتقصيره الشديد تجاه واجباته!

المدهش عند هيمنة هذه الحالة أننا قد نرى السلوك الإيجابي سلبيًا

* فعندما تحرص الزوجة على طهي الطعام وتجهيزه عند عودة الزوج والحرص على أن يكون ساخنًا ومرتبًا، يفسره الزوج على أنه سلوك خبيث



تريد من ورائه أن توصل له رسالة مفادها (**إنني أكثر مروءة منك، ولن أستغل احتياجِك لي في عقابك**) وليس من المستغرب أن يترك الزوجُ الطعامَ ويذهب لملء معدته من أي مطعم قريب!

♥وقد تفسر أيضًا الزوجة أي سلوك إيجابي من الزوج، بأنه إغراء أو تمهيد لطلب شيء ما منها، أو لأنه يحتاج إلى إقامة علاقة حميمية، وليس من وراء فعله الحسن سوى نوايا أنانية شريرة!

المشكلة في هيمنة هذا النوع من المشاعر أنه قد يذهب بالزوجين أو أحدهما مذهبًا متطرفًا فيُشعلان نارًا من العراك، ويتمادون فيها، إلى أن يجدا أنفسهما فجأة في موقع لم يتصورا وجودهما فيه من قبل، وقد يكون هذا الموقع أمام المأذون أو في ساحة المحكمة!

STOP **ولعلك إن تأملت في كثير من البيوت التي خربت وضربها زلزال الطلاق، ستجد عددًا منها لا يستطيع الإجابة عن السؤال المصيري: لماذا فعلًا حدث الطلاق؟**

الواقع يحدثنا عن أن التوتر والمشكلات الزوجية أمر منطقي وطبيعي ولا يمكن الالتفاف حوله أو الحلم بانتهائه، وأننا إذا ما أحببنا ألا نقع فريسةً للهيمنة السلبية للمشاعر فعلينا أن نشد الخطو نحو دائرة هيمنة المشاعر الإيجابية.



والأمر ليس صعبًا، كما أنه ليس سهلًا تمامًا

إنه يبدأ بالتماس الأعذار لشريك الحياة، ثم - وهذا هو الأهم - منع النفس من التمادي في تسلسل الأفكار السلبية، يأتي بعد ذلك أمر مهم آخر، وهو إقناع النفس بأنه لا بُد أن شيئًا ما سيئًا قد وقع له، وسواء أفصح عن هذا الشيء أم لجأ للصمت فإننا يجب أن ندرك أن المشاعر السلبية قد تصيبنا بسبب أشياء كثيرة، منها: سخافات البشر، وضغوط العمل، بل ومن الحر، والجوع، والزحام الشديد.

ليس حنقه - في معظم الأحوال - بسببي أنا، ولا بُد من أن نفسر الأمور بحسن ظن وقد نلجأ لتصديق أي مبرر واهٍ ندرك عدم صدقه إذا ما أحب أن يخلق شماعة يعلق عليها عصبيته واندفاعه!

هل غض الطرف عن شريكي يعني أن أكون سلبيًا؟



والإجابة الحاسمة هي: لا.

إننا قد نتغافل ونتغابى في بعض الأحيان؛ بغيةَ تمرير شيء ما لا يروق لنا من شريكنا وقد نحتاج إلى تمثيل دور (المغفَّل) في بعض اللحظات الحرجة؛ كي لا نُشعل الوضع خصوصًا إذا ما رأينا أن الغضب والحنق اللذين يسيطران على شريكنا قد أعمياه عن انتقاء كلماته، أو تحرِّي الدقة فيها.





لكن هذا لا يعني أبدًا أن نعيش في دور الضحية هناك أوقات حرجة تحتاج فيها إلى التدقيق في سلوك شريكك وأهمها أن يتطور الأمر إلى الاعتداء (الجسدي، العاطفي اللفظي) أن تشعر بأنه حريص على إهانتك، وإضعافك، وتراه يأخذ في الصراخ والتعدي دونَ وجه حق.

الأمر هنا يحتاج إلى مواجهة حاسمة، ومراجعة فورية لأسلوب الحوار والمعيشة بينكما، والتغافل في هذه النقطة خطر؛ لأنه قد يغري الشريك بالاستمرار في اعتدائه.

تحتاج أيضا ألا تغضّ الطرف عن أخطائه المستمرة والمقصودة.

خاصة تلك التي تؤذي بنيان الزواج، وتشرخ الثقة والاحترام بينكما، حتى وإن سامحت شريك عمري عن خطأ أو زلة قام بها تجاهي فإنني يجب أيضًا أن أبيِّن أن هذا التنازل من جهتي، قد لا يتكرر عندما يقع نفس الخطأ مرة ثانية.

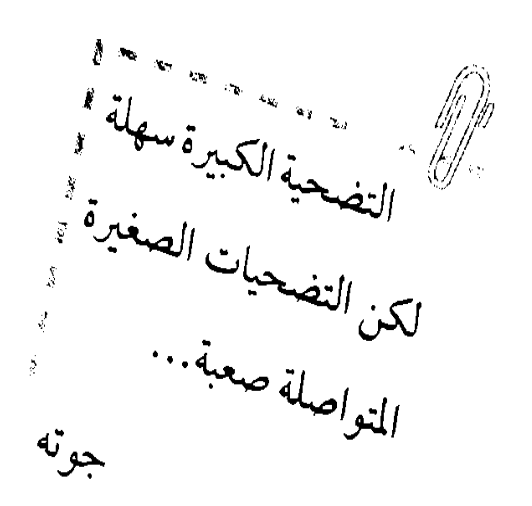
القلب الجميل قادر على التصالح أسرع من الوجه الجميل.

محمد مستجاب

وأخيرًا أؤكد

أن الزواج السعيد يجب أن يتوفر له تسامح وغفران مشترك ويغلب عليه التفسير الإيجابي لتصرفات شريك الحياة على اختلافها، سواء بتفسير الأمور السلبية بتفسيرات هيِّنة تُضعِف من قيمتها، أو باحترام السلوك الإيجابي وتقديره وفوق هذا في عدم التشكُّك في دوافع الشريك حينما يقوم بعمل شيء إيجابي، وأننا يجب أن نعذر ونسامح ونعفو، إذا ما طمحنا في زواج تظلله شمس الحب.







كلامه مقدس، وجهة نظره دائمًا صائبة، حلوله عبقرية.

حتى عندما يثبت خطؤه فإن الأمر لا يعدو كبوة جواد

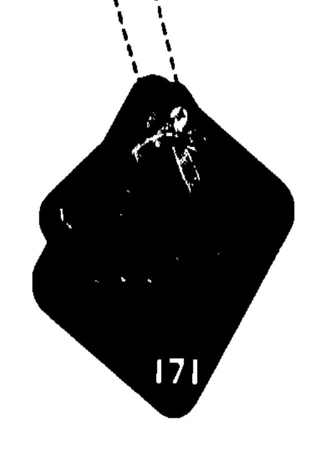
من المنطقي أن تنتاب العظماء أمثاله، هكذا يرى زوجي

نفسه، لا أذكر أنه تنازل يومًا عن رأيه، أو أثنى على وجهة

نظري التي تخالفه، إنه العناد الذي يجعله ثابتًا في مواقفه

وآرائه ولا يتنازل عنها، ولهذا ترانا دائمًا

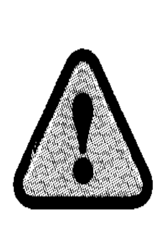
في جدال وعصبية مستمرين.



17. عندما يكون شريك حياتي عنيدًا!

من أسوأ السلوكيات التي تقلق الحياة الزوجية صفة العناد في أحد الزوجين وعدم تنازله عن رأيه ومنطقه، والتشبُّث المستميت به، فالجُمود والعناد والصلابة في تبني الآراء من شأنه أن يصنع شرخًا في أي علاقة إنسانية، وذلك لأن العقول عندما تتلاقى تحتاج إلى أرضية من المرونة، والتفاهُم، والعمل الدؤوب من أجل التواصل الفعال والإنتاج المشترك، وبناء رؤية مشتركة تمتاز بالقوة والصلابة.

وعلى العكس من ذلك



عندما تتسم علاقتنا بالمرونة، فإننا نكون أكثر قبولًا لرأي الشريك، بل قد نتنازل في بعض الأوقات عن رأينا ونزعن لرأي الطرف الآخر.

بيدَ أن المشكلة تتأتى من فهم البعض لهذا التنازل على أنه نقطة سيئة في رصيده ودليل على ضعف منطقه، وخلل في الرؤية لديه وهذا أمر خاطئ تمامًا، بل هو - إن شئنا الإنصاف - دليل حيوي على احترام وتقدير الطرف الآخر، وخطوة عملية من أجل كسب ودِّه وقلبه، على حساب كسب الموقف أو الفوز بالجدال.



والأبحاث الحديثة تؤكد أن النساء أكثر مرونة، وقدرة على التنازل عن رأيهن من الرجال.

في ظني أن الأمر قد يكون مُضاعفًا في مجتمعنا الشرقي، حيث فَهمُ الكثيرينَ منَّا لمفهوم الرجولة بأنه الثبات على الموقف بغض النظر عن صحته والتعامل بمنطق (أنا رجل البيت)، يجعل من نسبة الرجال المرنين ضئيلة جدًّا، أمام نسبة النساء المرنات، مما يدفعنا إلى الاحتفاء الحقيقي بالرجل الذي يتسم بالمرونة، والتأكيد على أنه عُملة نادرة في سوق الرجال!

خطورة العناد

❗ والشخص العنيد هو شخص يدافع عن فكرة ما باستماتةٍ، يرى أن تغييرها يعني ضياعًا لهُويته، وتنازله عنها انتقاصًا من قدرته على وزن الأمور وتحليلها!

وعندما يتسم طرف بالعناد فإن هذا يعود على الأسرة بشكل بالغ السوء وذلك لأنه يخلق مزيجًا من السلبية والحنق والضيق.

- والأخطر أنه يدفع شريك الحياة إلى محاولة الضغط على شريكه العنيد من خلال اكتشاف أو صُنع نوع من السلطة الخفية، يقابل بها سلطة الزوج الصريحة القائمة على العناد والتصلب، وهذه السلطة الخفية تتسم في الغالب بممارسات في غاية السوء.



> **كالمماطلة في تنفيذ الأوامر أو المهام، أو النسيان - سواء العمدي أم الحقيقي - لبعض الواجبات.**

وللأسف هذه الطريقة يلجأ لها الشريك، كحل مناسب من وجهة نظره على عناد شريكه، وإلا سيكون الانفجار هو الخيار الآخر المتاح!

تنبيه مهم:



يجب الوعي بأن المرونة والتنازل أمر مشترك بين الزوجين وذلك لأن الأخذ على طول الخط، والعطاء على طول الخط من شأنهما أن يصنعا خللًا عنيفًا في ميزان العلاقة.

أنا هنا أحذر الزوجة التي تدمن العطاء، وتحب الإزعان المستمر، متصورة أن الزوج يُقدر جميع تنازلاتها.

لا يا سيدتي، هو يظن أن هذا هو الأصل والطبيعي.

أنت بحاجة إلى أن تعيدي رمانة الميزان إلى نقطة المنتصف، من خلال مطالبتك بنوع من العدل، والإنصاف، والتنازل من الطرف الآخر في بعض الأوقات عن رأيه، كدليل على حبه، واستعداده للتضحية، والعطاء.

شيء آخر مهم، وهو أن المرونة والتنازل عن الرأي في كثير من الأحيان

هو شيء جيد، لكن يجب الانتباه إلى أننا بحاجة أيضًا أن نتسم بالوعي، فتكون لنا شخصية واضحة مستقلة وثابتة.



د. جون جوتمان قام بدراسة لأشخاص حديثي الزواج:

فوجد أن الزيجات الأكثر سعادة هي تلك التي تقدم فيها الزوجات تنازلات مستمرة ومتصلة، لكن بعد مدة - ثلاث سنوات تقريبًا - وجد تدهورًا حادًّا في العلاقة، وأرجع هذا الأمر إلى أن التصلُّب في الرأي، وثبات الموقف في بعض الأحيان يكون مفيدًا.

نحن هنا نتحدث عن وسطية في التعامل، فلا إفراط ولا تفريط، وإنما منطقة وسطى بين التصلب والعناد، والسلبية وضياع الشخصية.

متى لا أتنازل عن رأيي؟

يؤكد د. بول كولمان (عالم النفس بنيويورك).

أنك يجب ألَّا تتنازل عندما يتعلق الأمر بقيمك وصحتك وألا تتنازل إذا ما كنت تدرك جيدًا أنك ستشعر بالاستياء لاحقًا، ولا تتنازل من منطلق أن الطرف الآخر سيكون مدينًا لك بتنازل في المقابل، أو بمعنى أدق كي تكسب نقطة تطالب بردها فيما بعد وإنما التنازل يكون من منطلق أن هذه هي الهدية التي نقدمها بطيب خاطر، من أجل إنجاح العلاقة وتقويتها.





تمرين: (هل أنت مرن أم عنيد)[1]

هذا الاختبار لمعرفة مستوى مرونتك أو عنادك في حياتك الزوجية.

كافة الأسئلة هنا تتعلق بطبيعة علاقتك الزوجية

حدد إذا ما كانت العبارة تنطبق عليك في الأعم الغالب أم لا تنطبق عليك في غالب الأحيان.

1. إذا كنت أرى أني على صواب في أمر ما، ففي الغالب لا أتراجع عن موقفي.

صحيح في الغالب　　　　غير صحيح في الغالب

2. يتمتع شريك حياتي عادةً برؤية سديدة، وكثيرًا ما أعترف بصوابه فيما يقول.

صحيح في الغالب　　　　غير صحيح في الغالب

3. أتضايق عندما يخالفني شريكي في الرأي، ويرفض أن يرى الأمر بمنظوري.

صحيح في الغالب　　　　غير صحيح في الغالب

4. الانسجام والقبول بيننا أهم بكثير من أينا الصواب وأينا الخطأ.

صحيح في الغالب　　　　غير صحيح في الغالب

5. إذا صممت على رأيي، ففي الغالب تسير الأمور وفق ما أشتهي.

صحيح في الغالب　　　　غير صحيح في الغالب

(1) بتصرُّف من كتاب 20 سرًا للأزواج السعداء.

6. إنني في العادة أثق في رأي شريك حياتي، وأطالبه بالتعبير عما يراه مناسبًا.

صحيح في الغالب   غير صحيح في الغالب

7. من الصعب أن أمنع نفسي عن النقد ومهاجمة رأي شريكي حينما يخالفني.

صحيح في الغالب   غير صحيح في الغالب

8. نتمتع في الغالب باحترام الآراء، ونُقدِّر اختلافاتنا، ونحترمها.

صحيح في الغالب   غير صحيح في الغالب

9. عندما أتنازل عن رأيي، فإنني أعتبر هذا التنازل دَينًا، ونقطةً في صالحي يجب أن يقدرها شريكي جيدًا.

صحيح في الغالب   غير صحيح في الغالب

10. هناك مزايا في اختلاف آرائنا، الاختلاف دليل حب لا دليل نفور.

صحيح في الغالب   غير صحيح في الغالب

تأكد من أن حياتك أفضل عندما تجيب بـ (**صحيح في الغالب**) على العبارات ذات الأعداد الزوجية، و(**غير صحيح في الغالب**) على العبارات ذات الأعداد الفردية، إذا أجبت بهذه الطريقة ثمان مرات أو أكثر، فمن الأرجح أنك شريك مرن وأنك تتمتع بحياتك الزوجية، وما دون ذلك فهو يعني أن لديك مشكلة تحتاج إلى تدبُّر وحل.



كيف نتغلب على داء العناد؟

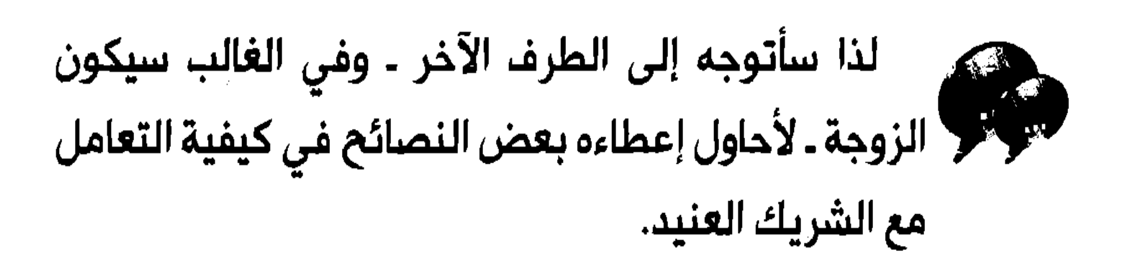
كان فطنًا الصحابيُّ الجليلُ أبو الدرداء رضي الله عنه حين قال لزوجته في أول أيام زواجهما:



"إذا رأيتني غضبتُ فرضِّني وإذا رأيتك غضبتِ رضيتكِ وإلا لم نصطحب"

يجب أن يؤمن كلا الزوجين أنهما لاعبان في فريق واحد، وأن الفوز لا يكون لطرف دون الآخر، فإما نفوز معًا، أو نخسر معًا.

المدهش، والسيء في الوقت نفسه أننا لن نستطيع إعطاء الشخص العنيد نصائحنا وذلك لأن العنيد إما أنه غير مدرك أنه يواجه مشكلة، أو أنه سعيد بهذا الأمر، ويرى أنه دليل على رجولته، وشدة شكيمته.



لذا سأتوجه إلى الطرف الآخر - وفي الغالب سيكون الزوجة - لأحاول إعطاءه بعض النصائح في كيفية التعامل مع الشريك العنيد.

1 **محاولة تجنب المواقف التي تزيد من انفعاله** : ولنقل أيضًا الطريقة التي تزيد من انفعاله.

مع المعاشرة والوقت نستطيع معرفة الأوقات، أو الأشياء التي تصنع

إشكالية للشريك، وتجعله عنيدًا، وربما عرفنا الكلمات، والمواقف والأشخاص أيضًا الذين يصيبونه بالعناد.

وهنا يكون من الأفضل ألا نستدعي أيهما، بل نحاول الابتعاد قدر الإمكان عما يمكن أن يثيره، ويُدخله دائرة التصلب والعناد، نحتاج أن نتعامل بفطنة لنعرف كيف يمكننا كسبه، وجعله شخصًا مقبولًا، إن لم يكن ليِّنًا هيِّنًا.

2 محاولة دعمه والتخفيف عنه في الأوقات التي تشعرين أنها عصيبة عليه.

3 **شجِّعيه بشكل غير مباشر على مشاركتك،** استشيريه في أشياء ما تخصُّكِ أثني على رأيه، حاولي أن تجعليه يؤمن بالمشاركة والتشاور في الآراء عبر إعطائه من نفسك نموذجًا على ذلك.

4 **أعطيه استقلاليته التي يطلبها،** وامنحيه مساحةً من الهدوء والسكون.

5 **حاولي أن تتحاوري معه بهدوء ورويَّة،** اقبلي بأيِّ تغيُّر أو عطاء ولو كان بسيطًا في بداية الأمر، المرء لا يتغير فجأةً، خاصةً عندما يتعلق الأمر بخصلة تربى عليها زمنًا طويلًا.

6 [illegible]

وأخيرًا أؤكد

أن العناد صفة مقيتة، وإن رآها البعض دليلًا على قوته وعنفوانه وثبات مواقفه، فإن العظماء الحقيقيين يرون عكس ذلك، ويفعلون عكس ذلك وينصحون بعكس ذلك!

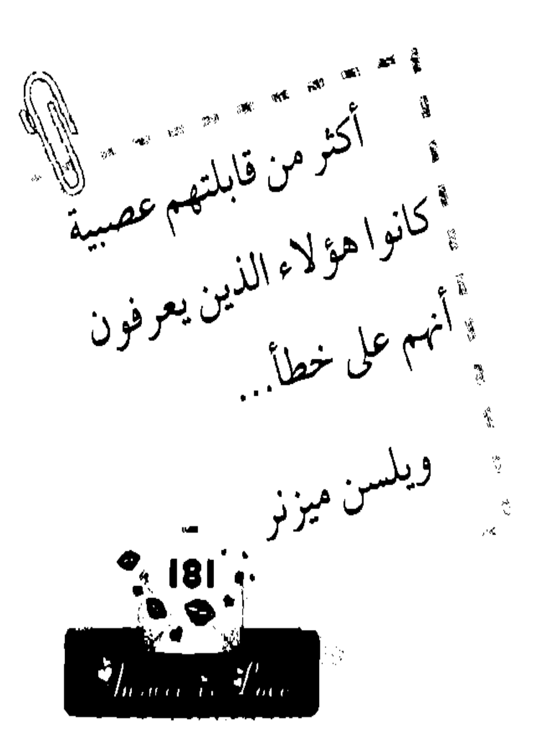
يقول النبي ﷺ في صحيح مسلم:

"إنِّي - والله - لا أحلفُ على يمينٍ فأرى غيرَها خيرًا منها إلَّا أتيتُ الذي هو خير وتحلَّلتُ منه".

أو قال: «إلَّا كفَّرتُ عن يميني».

فهذا هو النبيُّ يعطينا الدليل على أن العظمة هي أن تتنازل - وبسرعة - عن رأيك متى تبين لك خطؤه، حتى وإن كان رأيك متسلحًا بقَسَمٍ، فالرجولة الحقيقية تستدعي أن تتنازل عن رأيك وتتخلَّى عن العناد، وتعود أدراجك إلى الصواب، وتستغفر الله.





ليس أسوء من عدم التلفظ بكلمة الحب، إلا قولها من أجل تحقيق هدف ما ..

ذلك الذي يسمى بالحب المشروط، والذي يحتاج إلى أن تعطي قبل أن تأخذ، تدفع الثمن نظير ما سأعطيك ..

وهذا مما يشوه وجه الحب، وذلك لأن الحب قرين التضحية، والعطاء، والبذل ..

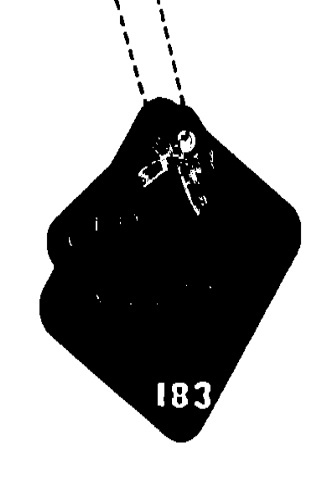
ويقلق أمنه، ويزعجه، ويخصم من رصيده، أن نضعه على طاولة التفاوض، ونقيده بالأنانية وحب الذات .



خير الكلام

فعليًّا أشعر أن هناك ثمة "دليل استخدام" للحياة الزوجية وُزِّعَ على جميع البشر إلا أنا!

لا أدري أين كنت وقتها، لكن ما أعلمه أنني أتعامل مع حياتي الزوجية كمن ركب سيارة دون أدنى معرفة بإشارات المرور، فأُعطي إشارة لليمين، ثم أنحرف لليسار تاركًا خلفي فوضى عارمة، ولا أظن في الحقيقة أن لديَّ الفرصة كي أُعيد ترتيب حياتي من جديد.



18. ويعيشُ الحبُّ ما عاشَ التفاؤلُ

في أوقات كثيرة تفقد الكلمات مضمونها من كثرة ترديدها، وقد تُصبح النصائح والتوجيهات غير لافتة للانتباه ولا باعثة على التدبر؛ وذلك للإفراط في قولها دون التوقف للنظر في عمقها ومغزاها.

فلا أتشكك أبدًا في معرفتك قارئي العزيز بأهمية الصبر، والتجلُّد تجاه مصاعب الحياة.

ولا أتشكك كذلك في إيمانك بأهمية التفاؤل والاستبشار بالخير.

لكننا رغم ذلك - والحياة شاهدة - لا نتعامل مع ما نعرفُ من منطلق عملي فعال.

في هذه الفقرة سأتحدث معك عن التفاؤل

عن النظر بقلب مفتوح، وصدر متسع، وطمأنينة، نظرة تشمل حياتك كلها، بمشكلاتها وهمومها، بمنغِّصاتها وكبواتها نظرة مليئة بالبِشر والأمل، منبعُها يقينك بأن الأيام دُوَل، والسعيد من تعامل مع الحياة بهدوء ورويَّة، دون اضطراب وقلق وخوف.



المؤسف أن الحياة تؤكد أن التفاؤل ـ رغم يقيننا بأهميته ـ عُملة نادرة، وأن البشر بطبيعتهم يميلون للاكتئاب، وصبغ الأشياء بصبغة متشائمة سوداوية والأكثر أسفًا هو ما تؤكده إحدى الإحصائيات من أن المرء منَّا ليس بحاجة إلى أزمة كبيرة كي يكون مكتئبًا.

بل إن المنغصات اليومية من: مناوشات عابرة، تعطُّل جهاز عن العمل، ازدحام مروري... إلخ، تكون أعمق في إشعار المرء منَّا بالاكتئاب أكثر من الحوادث الكبيرة كفقد عزيز أو مرض عضال!

وبلا شك فإن حياة زوجية بها جانب كبير من المنغصات اليومية هي حياة باعثة على القلق والاكتئاب والحزن الشديد.

وأمام كل المصاعب والمحن والخطوب ـ البسيط منها والعظيم ـ لا أقول لك غير عبارة واحدة:

كن متفائلًا.

تفاؤلا مبعثُه أن المحن جزء من الحياة، والمنغصات تخبرنا حينما تأتي أن الراحة الأبدية هناك، في الجنة، وغير هذا فلا بد أن تتذوق من مرارة الأيام وشقوتها.

هل انتابتك يا صاحبي تلك الحيرة وأنت تتأمل سيرة الحبيب ﷺ ؟

هل تعجبت مثلي وأنت تقرأ أنه وهو أحب الناس إلى رب الناس وأكرمهم



وألطفهم معشرًا، وأحسنهم خلقًا، يؤذَى من سفهاء قريش، ومن أهل الطائف ومن يهود المدينة، يدعوهم إلى الجنة والخير فلا يجد منهم سوى سوء الخلق وغلظة الطبع!

وهل تعجَّبت مثلي أيضًا وأنت تشاهده حزينًا وقد قُذِف عِرضُ زوجته الحبيبة وخاض في شرفها أقربُ أصحابه؟ [1].

هل عشت معه وهو يُخيِّر زوجاته - كلهن - بين الرضا بما قسم الله أو الطلاق؟

هل دمعت عيناك وأنت تقرأ نبأه وهو يشاهد صغيريه (القاسم وإبراهيم) أمامه وقد قُبضت رُوحاهما، الواحد تلو الآخر، فلم يعِش له ولدٌ قط؟

هل تساءَلتَ: ولِمَ وهو النبي القريب إلى ربه وأحب خلقه إليه، يُبتلى بهذه القوة؟



إنها سُنَّة الحياة يا صاحبي: الألم والتعب والنَّصَب، والضيق، أمور لا بد منها.

ومع ذلك، يجب أن نتفاءَل، ونستبشر خيرًا، وندعو الله أن يجعل يومنا خيرًا من أمسنا، وغدنا خيرًا من يومنا.

دعاء من يؤمن أن الإجابة قادمة لا محالة.

(1) بالرغم من أن مُفجر حادثة الإفك هو المنافق عبدالله بن أبي بن سلول، إلا أن حد القذف شمل بعض صحابة النبي، ومنهم شاعر الرسول حسان بن ثابت رضي الله عنه !.



حتى عندما تضيق صدورنا ونحزن من شيء ما، يجب أن نتأكد أنها دقائق أو ساعات وستمرُّ، لتأتي بعدها دقائق وساعات، وربما أيام أفضل منها وأجمل.

يروى أن سليمان الحكيم ـ عليه السلام ـ كان يلبس خاتمًا نُقِشَت عليه عبارة: سيمرُّ ولن يدوم طويلًا.

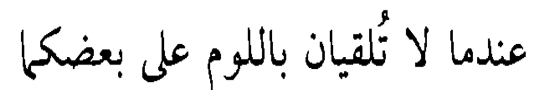
لينظر إليه حال حزنه وآلامه، ويتطلع للمستقبل بوعي أكثر إشراقًا.

وهل غير الألم ينضجنا، ويُعلمنا، ويُثقلنا؟

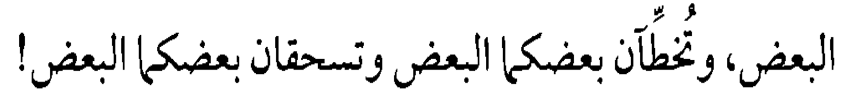
هل غيره نختبر به الأصدقاء، ونعرف به قدرنا ومقامنا؟

هل غير الحزن والألم يعيدنا إلى حياض الطاعة والندم والتوبة؟

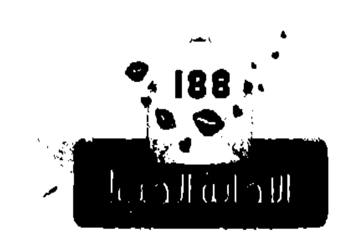
أنت وشريكك يا صاحبي قادران على تحويل المِحَن إلى مِنَح، عبر التشابُك والتضامُن، وشد الأزر، والتكاتف معًا.



عندما لا تُلقيان باللوم على بعضكما البعض، وتُخطِّآن بعضكما البعض وتسحقان بعضكما البعض!



نحزن، نتألم، وقد نبكي، لا بأس في ذلك، فهذا مما تحتاجه الأيام، وتجبرنا عليه في أوقات كثيرة أو قليلة.



تفائل يا صاحبي

فمما أكدته الإحصاءات أن الأزواج الذين يرون في حياتهم نوعًا من التفرد والأفضلية، تكون قدرتهم على تخطي الصعاب أفضل من غيرهم، مما يعني أن تفاؤلك، ورؤيتك للجميل والحسن في حياتك سيدفعك إلى الإيمان بأن حياتك من القوة بمكان وبأنك قادر على أن تتخطى الصعاب والكبوات.

تفائل

وتفهَّم حزن شريكك وإرهاقه، حاول - دون إلحاح - أن تدفعه إلى الحديث وإخراج ما بصدره والتعبير عنه، فالصدور متى فُتِحَت طهَّرها ضوءُ المُصارَحَة والمُكَاشَفَة والاحتواء.

تفائل

وتفهَّم حاجته لأن يكون وحيدًا بعض الوقت، ومنفردًا بنفسه لفترة زمنية، فإن بعضنا - وخاصة الرجال - يحتاجون إلى خلوة مع النفس يعيدون فيها ترتيب أوراقهم، وإعادة ما اهتز من ثقتهم أو ثباتهم إلى مكانه الصحيح.

تفائل

كي يطمئن أبناؤك، ويسير مركب حياتك إلى بر الأمان، وتنتهي الغمة سريعًا.

تفاءل، فهذه وصية نبيك الخالدة: "تفاءلوا بالخير تجدوه".





التقدير .. الاحترام .. الشكر .. الاعتذار،
معان نظن بأنها محجوزة فقط لشركاء العمل، ومن
نتعامل معهم بعيدا عن المنزل ..

وهل ينمو الحب بغير هذه المعان، هل يكون الحب
صادقا إلا حينما يدفعنا إلى أن نكون اكثر رقة، وأدبا، واحتراما،
واعتزازا بشريك الحياة .. ذلك الذي يقاسمنا أحلامنا،
وأمانينا، وكذلك همومنا، ومآسينا ..

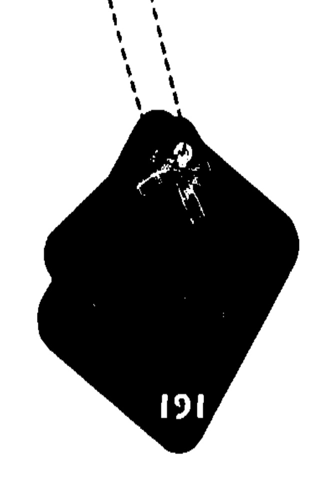
صدقني القبلة التي تطبعها على جبين أو يد شريكك
أعمق في كثير من الأحيان من تلك التي تضعها على شفتيه..
فلكلاهما معان ودلائل، واحتياجنا لهما لا يتجزأ .



خير الكلام

المدهش في الأمر حقًّا أنني، وبعد كل جلسة بيننا أظن أنه قد انتبه إلى أن هذا الأمر يسوؤني بيدَ أنه لا يلبث أن يعود إليه.

لقد تصورت أنه يتعمد استفزازي، وحقيقةً: إن هذا العيب في شخصيته هو الذي سيكسر ظهر حياتنا الزوجية ولا أظنني سأتحمَّل كثيرًا!



19 التأقلم مع العيوب الشخصية!

قبل أن أبدأ حديثي معك، اسمح لي بسؤالك أربعة أسئلة:

1. عند وجود مشكلة زوجية، فإن عدم قدرتنا على حلها، بشكل يرضي الطرفين فهذا معناه: أن التواصل بيننا غير سليم، ويحتاج إلى إعادة نظر؟

2. وجود بعض النقاط التي تصنع مشكلات بيننا، ولا نستطيع الوصول إلى ترضية مقبولة بيننا تجاهها تعني: أننا زوجان غير متوافقين؟

3. عند حدوث مشكلة، أو احتدام النقاش، فإن اختلافنا وعدم توصلنا لاتفاق يكون سببه في الغالب: عناد من أحد الأطراف إن لم يكن كلاهما؟

4. بالحب والتروِّي والصبر: نستطيع حل جميع مشاكلنا في الحياة؟

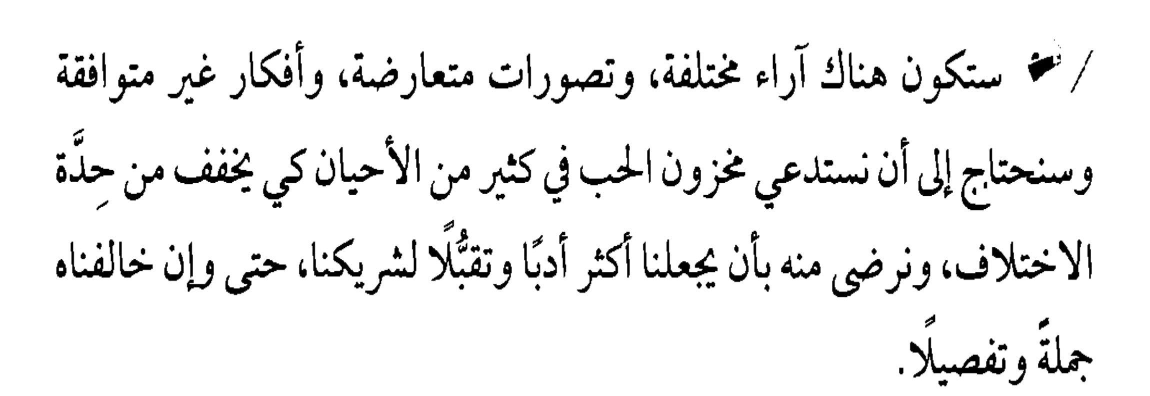
STOP

في الحقيقة قارئي الكريم إن موافقتك على أيٍّ من العبارات السابقة، وإيمانك بصحتها، لشيء خطير، وخاطئ إلى أبعد حد!



وذلك لأنه من التفاؤل المفرط أن ينظر المرء منَّا إلى حياته على أنها نعيم مقيم أو يعتقد أن الحب سيقتل جميع المشكلات بقوته وروعته وبهائه والحقيقة أن الحب قادر على سحق كثير من المشكلات، لكنه سيدفعنا كذلك في بعض الأحيان - كمحبين صادقين - إلى قبول بعضها، والتعاطي معها بشيء من التوازن والهدوء.

ورغم أننا قد نتمهَّل في اختيار شريك الحياة، ونحرص على أن ندقق في مدى ملاءَمته لنا وتجاوبه مع شخصيتنا إلا أنه من الصعب إن لم يكن من المستحيل أن نجد من نتوافق معه بنسبة 100٪ في كل ما نقول ونرى ونؤمن.



ستكون هناك آراء مختلفة، وتصورات متعارضة، وأفكار غير متوافقة وسنحتاج إلى أن نستدعي مخزون الحب في كثير من الأحيان كي يخفف من حِدَّة الاختلاف، ونرضى منه بأن يجعلنا أكثر أدبًا وتقبُّلًا لشريكنا، حتى وإن خالفناه جملةً وتفصيلًا.

أحدنا قد يكون شديد الغيرة، أو عصبي المزاج، وربما كنتِ حادة الطبع أو شديدة الحساسية تجاه أمر ما، أو سريعة الانفعال.

لا يمكن هنا أن نتصور أننا نمتلك القدرة على تغيير أنفسنا مائة وثمانين درجةً مرةً واحدةً، فهذا مما يضاد نواميس الكون وطبيعة الأشياء، كما أنه من الظلم مطالبة شريك الحياة بأن يتحول إلى شخص آخر بين ليلة وضحاها، أو حتى في شهر أو سنة!



فالسمات الشخصية - حسنها وقبيحها - أمر متجذّر في داخل المرء منًّا.

ترعرعت وكبرت معنا عبر سنوات عشناها، وأصبحت جزءًا لا يتجزَّأ من شخصيتنا، يمكننا تهذيبها ومحاولة تعديلها، لكن قطعها من جذورها أمر صعب جدًّا ولا يقدر عليه أي أحد.

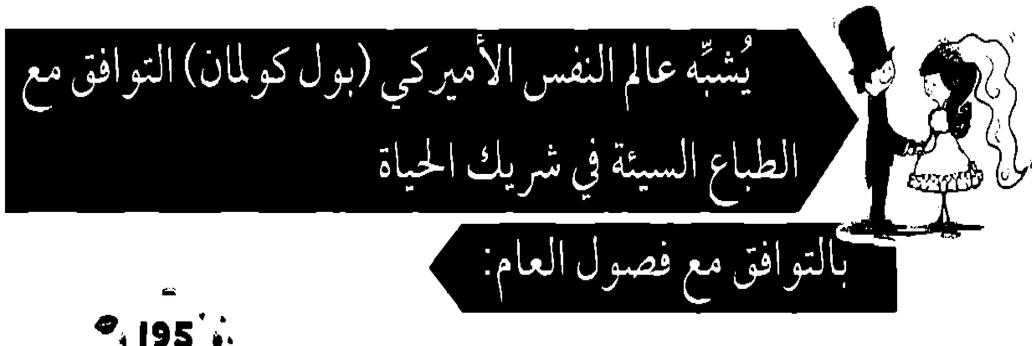
الذكاء والفطنة يكونان في التضحية المشتركة من كلا الشريكين، هذا يضحي محاولاً تعديل عيبه وتهذيبه، وذاك بمرونته وتعاطيه السلس مع عيب شريكه، والتغاضي في بعض الأحيان عمَّا يسببه له من ألم وضيق.

والمشكلة الكبرى تكون في:

المحاولة المستميتة والقاسية من طرف لتغيير شريكه، ومحاصرته دائمًا واصطياد أخطائه، وتذكيره بها، والنظر إليه نظرة سلبية، منبعُها أنك تعاني من سلوكه، ونظره لك في المقابل نظرة حانقة منبعها: أنا أيضا أعاني من لومك الدائم.

كلاكما ضحية، ولذا من الصعب الوصول إلى حل نهائي وعادل لمشكلتكما.

وذلك لأن الحل العادل هو الحل الوسطي، لا الحل الجذري!



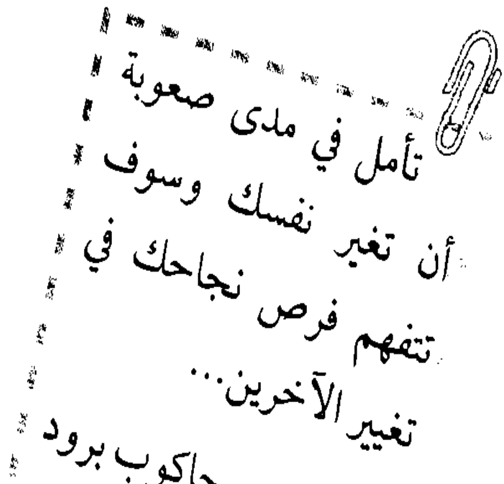


فقد يكون الفصل حارًّا، أو باردًا، أو شديدَ الريح والمطر!

بيد أننا، وما دمنا قد قررنا أن نسكن في هذه البقعة من الأرض لفوائد عدة تهمنا يجب كذلك أن نتوافق نفسيًّا مع بعضٍ مما لا يروق لنا، ومحاولتنا لتغيير المكان ليست صحيحة، فإن لكل مكان عيوبه ومميزاته، وكذلك لكل شخص منَّا، المهم أننا نتوافق في معظم أمورنا، والأهم أن ما نختلف بشأنه ليس مما لا تستقيم الحياة به، وتتحطم بوجوده.

يزيد من عمق هذا الأمر وأهميته ما أكَّده الباحثون من أن معظم مشكلاتنا الزوجية منبتها اختلافات أبدية لا سبيل لحلها، مؤكدين أن التقبُّل الواعي ها هنا لهذه الاختلافات، دون التصادم معها هو السبيل الوحيد لتمريرها.

محذرين من التفاؤل المفرط الذي يدفعنا إلى تحميل الحب فوق طاقته بدعوى أن حرارة الحب تُذيب الاختلافات والفروق بين الشريكين والحقيقة أن الحب وحرارته وظيفتها الأساسية تقوية الروابط عبر التفهُّم الواعي لأي اختلافات وفروق موجودة خصوصًا تلك التي تتعارض مع رؤيتنا ورأينا.



والتأقلم مع بعض أو كثير مما لا يروق لنا من طبائع شريك الحياة وذاك هو السبيل الوحيد للعيش بهدوء وسلام.





بدأ الأمر بحديث عابر عن إهمالها في التعامل مع أوراقي الخاصة، مما أدى لارتباكٍ وظيفيٍّ واتهامٍ بالتقصير من مديري.

تناقشنا، تجادلنا، علا صُراخنا والنتيجة جفوة وخصام يدخلان الشهر الثالث!

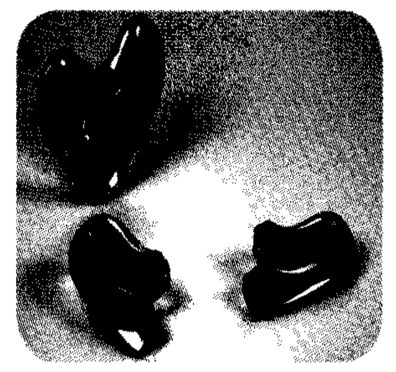


20 استراتيجية فنجان الماء!

يقول أحد الحكماء: «مهما يكن، لا يوجد حريق يتعذر إطفاؤه أول الأمر بفنجان ماء صغير!»

يتضح صواب هذه العبارة وبشدة في علاقتنا الإنسانية بشكل عام والزوجية بشكل خاص، ففي الغالب لا يوجد شجار، أو خلاف، أو شقاق بين الطرفين، يتعذر محاصرته وإنهاؤه في مبتدأ الحديث والجدال، لكن بلا شك يصبح ذلك عسير جدًّا عندما ترتفع الأصوات، ويكون الهجوم والنقد والتجريح عنوانًا لكل شيء!

ويمكنك ببعض التدبر أن ترى ذلك جليًّا في العلاقات الزوجية المحطمة أو التعيسة، فالجدال والتجريح وافتقاد مهارة السيطرة على تطور المشكلة يكون واضحًا وبشدة، ولأن المرء وقتها يكون كالمرجل الذي يغلي من الغضب والسخط، لا يرى أن ما آلت إليه الأمور كان خطأ مشتركًا بينه وبين شريكه وأن أيًّا منهما أو كلاهما لو كان يمتلك القدرة على ضبط النفس قليلًا لما وقفوا في تلك المحطة البئيسة في مشوار حياتهم.



ولعل المشاهد سيرى أن عدم التحكم في الحوار وقطع الطريق قبل أن يتحول إلى جدال يأخذنا إلى نتائج حياتية في غاية السوء والخطورة ومنها:

1. سهولة جرح أي طرف للطرف الآخر، والتعدي على نفسيته، وتحطيم كثير من الأشياء الجميلة التي تجمع بينهما، أضف إلى ذلك التشكيك في الحب وتشويهه، ومحاولة النَّيل من المشاعر الطيبة التي تربط بينهما.

2. الخوف من النقاش، والهروب من فتح بوابة الحديث، والجنوح إلى الحديث النفسي، مما يرفع من درجة الحنق والغيظ والوحشة بداخل كلا الطرفين.

3. التشكيك في نوايا الطرف الآخر، والنظر إليه بنظرة النِّد أو الخصم وليس الداعم والمساند.

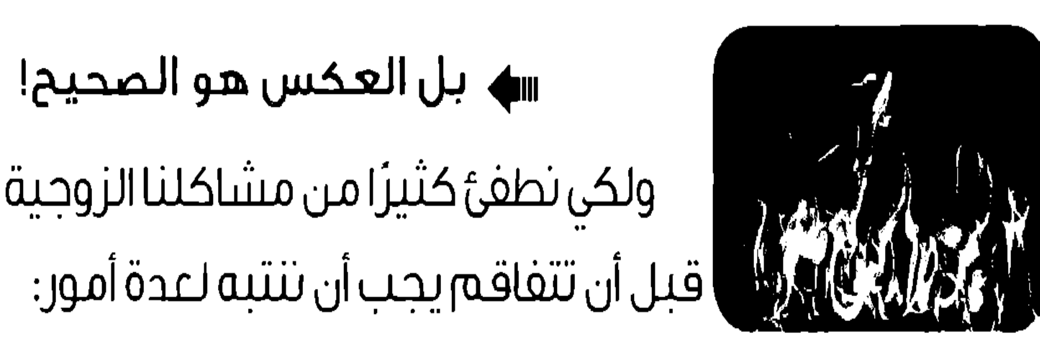
4. صنع جبل من الهموم والضيق على صدر المرء، مما يجعل أي حوار بين الشريكين يقوم على رصيد من المشاعر السيئة، يحدو به - سواء شاء أم أبى - إلى أن يكون عنيفًا عدوانيًّا غير متعاون، ومتشككًا في أي وعود أو تسوية من شريكه.

غياب كلي أو جزئي للمشاعر الطيبة، والدفء العاطفي، وتغليب مشاعر اللوم والعتب، أو ربما الضجر والغضب من الطرف الآخر.



ضع فوق هذه الكوارث ما يلحق بنفسية الشريكين والأبناء من اضطراب نفسي، وعدم اتزان حياتي، وضيق شديد من أشياء كثيرة تحيط بنا.

ولِـمَ لا والشدُّ والجذبُ اللذان يحدثان في بيوتنا يضربان أركانه في نفسيتنا بشكل مروِّع، ونادرًا في الحقيقة ما أجد شخصًا تعيسًا في منزله ناجحًا وسعيدًا ومتفوقًا في حياته بشكل عام، ونادر كذلك أن تجد طفلًا نشأ في بيت تتخطَّفه مشاعر السوء والسخط والغضب وهو غير مكترث بما يجري حوله، ذاهلًا عن المشكلات التي تحاصره، منطلقًا متفائلًا في حياته.



بل العكس هو الصحيح!

ولكي نطفئ كثيرًا من مشاكلنا الزوجية قبل أن تتفاقم يجب أن ننتبه لعدة أمور:

أولها:

أن تعي جيدًا الفرق بين الجدال والحوار، فالجدال هو محاولة مستميتة لتغليب وجهة نظري، والنَّيْل من الطرف الآخر، مع غض الطرف تمامًا عن المنطق والعقل المهم أن أنتصر في حواري مع الشريك، بينما الحوار هو محاولة صادقة للفهم، والإقناع والاقتناع، وللعلم فإن الحديث قد يحتد في حالة الحوار، لكنه أبدًا لا يصل إلى التهميش والاعتداء على الطرف الآخر، ويمكننا مراقبة تحول حديثنا من نقاش إلى جدال عبر الانتباه إلى بعض الإشارات المهمة، ومنها أن

ترتفع نبرة الصوت عن المألوف، وكذلك محاولة الدوران حول المشكلة، وتكرار نفس الحجج والمبررات والكلمات، وكذلك من مؤشرات الجدال أن ننصرف عن الحديث في المشكلة على الطريقة التي نتناول بها المشكلة، فإذا ما وجدنا هذه المؤشرات قد بدت في الطفو فوق سطح حوارنا فعلينا أن ننتقل للنقطة الثانية.

ثانيًا:

غيِّر الموضوع، إذا ما شعرت أن الجدال قد طغى على حواركما، وأن الأمر تحول إلى ما يشبه بحرًا من الرمال، كل كلمة أو منطق يغرقكما أكثر مما ينقذكما فأنصح بأن تحوِّل دفة الحوار مبكرًا، وهذا التحول يحتاج منك إلى حنكة وذكاء بالغين، فتأجيل الحوار بقول: «لنتحدث فيها بعد»، أو «لا أستطيع الحديث معك الآن وأنت بهذا الشكل» ليس هو ما أريده، لأنه يحمل في طياته رسالة مفادها:



"أنت مخطئ، وعصبي، ولا تُطاق، سأنتظر حتى يعود إليك صوابك ثم أحدثك!"

ولكن يجب أن تنهي الحوار بشكل مقبول، وهذا في الغالب يحتاج منك إلى شيء مهم، وهو أن تجنح إلى تحميل نفسك مسئولية عدم التصعيد، وتحمل على عاتقك أمانة إطفاء نيران الجدال.

وأفضل الطرق لتأجيل الحوار أن تقول مثلًا لشريكك:

"أرى أن لديك بعض الحق فيما تقولُ، دعني أفكِّر قليلًا ونتحدث فيها بعد"

كما يمكنك الاعتذار، أو إظهار تفهُّمك للمبررات التي ساقها، والتي قد تغيِّر رؤيتك لما يُقال، المهم أن قدرتك على الخروج من الجدال في أوله أمرٌ في غاية الأهمية وعليه تتحدد بشكل كبير طبيعة علاقتك الزوجية.

ثالثًا:

ساعد شريكك على إيقاف الجدال، سواء بأن تتفاعل بإيجابية مع أي كلمة أو عبارة تحمل شكل التهدئة، مثل الاعتذار أو التفهُّم، أو بالطلب المباشر منه أن يساعدك في التهدئة، عبر إخباره بذلك، كأن تقول: « حسنًا، دعنا نهدأ قليلًا ثم نتحدث فيها بعد».



كأني بصديق يعترض على ما أقولُ بدعوى أن الجدال والنقاش الحاد لا يمكن التحكم فيهما نظرًا لسرعة الحديث وفجائية الحدث، وأن الأصل في الحوار أو الجدال هو إثبات صحة وجهة نظري، فكيف تطالبني بأن أكون هادئًا في الوقت الذي أحتاج فيه إلى إقناع شريكي بما أريد!

وإجابتي:

إن أحوالنا كلها تحتاج إلى مجاهدة كي نصل بها إلى الطريق السليم، علاقتنا الزوجية لا يجب أن نتركها نهبًا لردود الأفعال غير المحسوبة، والانفعالات المفاجئة، والشد والجذب.

نعم، أنا أدرك أن كبح النفس صعب، وكظم الغيظ ليس بالأمر الهيِّن والخروج من الحوار بهدوء ورقيٍّ لا يقدر عليه أي أحد، لكنني أعلم أيضًا أن



احترام شريك الحياة، والانضباط النفسي والعصبي كلها عوامل مهمة جدًا في أي أسرة تبغي السعادة والراحة.

من قال أنك غير قادر على السيطرة على انفعالاتك؟

STOP لا أحسبك ممن يقول: (أنا عصبي بالوراثة، لقد ولدت هكذا، هذه طبيعتي لا تتغير) فهذا مما لا أعترف به!

إن المرء قادر على تغيير نفسه، شريطةَ أن يجاهد ويتعهَّد أمام نفسه بالالتزام بمجموعة من السلوكيات التي تنمِّي لديه كبح الغيظ وكظمه، نعم لن يتغير بدرجة 100٪، لكنه سيمضي في الطريق الصحيح، وما لا يدرك جله لا يترك كله وبالمحاولة والمجاهدة يدنو البعيد، وتتهذب الرُّوح، خاصة أنه ليس لدينا سبيل آخر، فإما أن نُجاهد أنفسنا وإما أن نجني مصيرًا سيئًا لاندفاعنا وعصبيتنا، نعم المجاهدة صعبة، وكظم الغيظ يحتاج لقوة كبيرة، لكن هذا على صعوبته أيسر من حياتك التي قد تحطمها كلمة أو سلوك مندفع.

وعلينا أن نعلم أن "فنجان الماء القادر على إطفاء الحريق في مبتدئه" يجب أن يكون حاضرًا على الدوام، فلا فائدة تُرتجى منه إذا جاء والنار قد بلغت عنان السماء، وهكذا مشكلاتنا، إطفاؤها يجب أن يكون في البداية، وقبل أن تتطاير الكلمات وتُفتَح ملفات الذاكرة، وتتكاثر الحجج والبراهين.

على هذا فعليك أن تحتفظ دائمًا بجوار فراشك ـ وللأبد ـ بفنجان ماء، يُنجيك قبل أن يرتفع دخان شجاركما عاليًا!







ما أكثر مَن يحضرون ولا يحضرون!

نرى أجسادهم بيننا، بيد أن عقولهم وقلوبهم ذاهلة عما يُقال، ساهية عمَّا يُراد.

وهذا الكتاب ليس أكثر من اجتهادات امرئ رأى أن في حياتنا الزوجية ما يستحق أن نقاتل من أجل الحصول عليه: فيها الحب، والسكن، والطمأنينة والراحة، والهدوء.

لكن كل هذه المكتسبات العظيمة قد تضيع في لحظة إذا لم نجتهد من أجلها ونجاهد أنفسنا وأرواحنا، ونتعهَّد حياتنا دائماً بالرعاية والالتزام الجاد.

ولن يحدث هذا أبدًا، إن لم تؤمن بحتمية الجهد العملي، لا يكفيك أن تقرأ كتابًا أو تحضر دورة، بل يجب أن تصنع بسلوكك ما يبرهن على صدق دوافعك ونواياك.

بريان تريسي - الكاتب الشهير في تنمية الشخصية - يؤكد أن المعرفة لم تعد قوة، القوة تكمن في المعرفة العملية.

ستخبرني أن تغيير النفس صعب، وأن حياتك قد ترسَّخت فيها مجموعة من المفاهيم ليس من السهل زعزعتها، وأنني يجب أن أكون منصفًا وأوجِّه حديثي أيضًا إلى شريك حياتك، لكنني ورغم يقيني بعدل اعتراضاتك إلا أنني في المقابل أكرر أن لا أمل غير هذا، إذا ما أحببت أن تصبح سعيدًا.

لا توجد طرق مختصرة للنجاح، ولا وصفة سحرية للسعادة، ولا أبواب خلفية للسرور.

إنه باب واحد ومفاتيحه الجديَّة والمسؤلية.

فكلما كنت جادًّا في دعواك، مسؤلًا عمَّا تفعله وما ستفعله، كنت أقرب للدخول منه والدنوِّ إلى غايتك.

أما هؤلاء الذين يعطون لبيوتهم فضول أوقاتهم، فضول اهتمامهم، وفضول وعيهم وإدراكهم، ليس لهم في كعكة السعادة نصيب.

وقبل أن أتركك أحب أن ألفت انتباهك إلى تأكيد حضورك!

نعم، آمُلُ أن تؤكد حضورك إلى عالمنا بقراءتك هذا الكتاب، وذلك بالتعهُّد لنفسك أن تغيِّر كذا وكذا من صفاتك، وأن تقوم بكذا وكذا ومن السلوكيات الحسنة، وأن تتعهَّد بأن تقرأ كثيرًا، والأهم أن تعمل أكثر، فإذا ما فعلتَ ذلك فقد تأكد حضورك وصار واجبًا علينا أن ندعو لك بحياة لا تغيب عنها شمس الحب أبدًا.







سجِّل عشرة دروس أو معلومات أو أفكار تعلَّمتها من هذا الكتاب، أو ألهَمَكَ إيَّاها، ولتكن هذه الفوائد العشر هي صيدكَ الذي خرجتَ به من هذا الكتاب، وآمُلُ أن تراسلني على بريدي الإلكتروني، محاورًا، أو مستفسرًا، أو ناقدًا:

1. ....

....

2. ....

....

3. ....

....

4. ....

....



5. ....

6. ....

....

7. ....

....

8. ....

9. ....

10. ....

....





الحبيب

قد يخطئ، ويزل، ويقع منه ما لا نتوقَّع!

قد يستهينُ بالمشاعر وقت حاجتنا لأن يكون أول من يفهمها.

قد يخذلنا في موقف نحتاج فيه إلى نصرته.

قد يُغضبنا، ويؤلمنا، ويُحزننا.

لكنه ورغم كل شيء .... هو الحبيب!

وذلك لأن الكمال ليس له في دنيا الناس مكان، والوعي الذي بداخلنا يجب أن يدفعنا لنسامح، ونغفر، ونعفو، ونطوي الصفحة السيئة لتحلَّ محلها صفحة أخرى ناصعة البياض.

والقلب الذي يحب هو الأولى بأن يسامح.



الحب

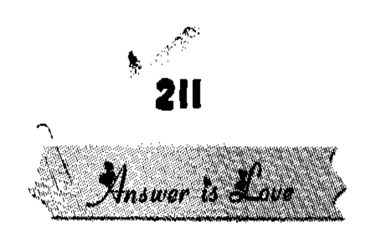
كالبحر، يهيج، يضرب بقوة، يرتفع عاليًا، حتى ليظن الظانُّ أنه لن يهدأ أبدًا لكنه ما يلبث إلا ويعود إلى طبيعته، وتُسفر هذه التقلُّبات عن إخراج ما بداخله من خبث وسوء.

والمحبان قد يحدث بينهم شجار، انفعال حديث حاد، شد وجذب.

لكنهم لا يلبثان أن يعودا إلى أصل طبيعتهما، وقد أخرجا من الصدر كل ما يُحزنهم ويؤلمهم، ويُحنقهم، أخرجوه بعيدًا!




قاموس المحبين
تعريفٌ ببعض ما في دُنيا
العاشقين من معانٍ وألفاظ.
مُلحَق خاصٌّ


Answer is Love



قاموسُ المُحِبّين

الهَجر

هو انخلاعٌ للقلب من مكانه، وفراق الرُّوح للجسد وتحقق الموت بأبشع صورة لكنه ياللفاجعة موت صوري لا يُنفَّذ، فلا الرُّوح تصعد لبارئها وتُسلم بالقضاء راضيةً مطمئنةً، ولا الجسد يُكرَّم فيُدفَن بعيدًا عن أعين البشر وإنما شحوب وذبول، ورجاء وأمل وتقلُّب على نار لا يُعلَم لإطفائها موعد.



دُنُوُّ الليل لا يعني سوى إقبال ليلة أخرى ليس بها مؤنس من وحشة، ولا مجيب لدقات القلب التي لا تمل من الهتاف باسمه، وبزوغ الشمس يُذكِّر بأن الأيام الموحشة قد زادت يومًا، وأن الحياة قد فقدت قيمتها فصار الموت يُطلَب فلا يأتي.

الوفاء

أول عهود المحبين، يبقى الوصال ما بقي، ويذهب إن ذهب، هو جوهر الحب وماء حياته، وسبب وجوده، هو أول الغايات ومنتهاها، به يُختبَر العُشَّاق

وتتكشَّف حقيقة دعواهم، ويُعلَم يقينًا حجم مشاعرهم ومدى صِدقها، ليس في الوفاء مراوغة، فأنت إما وفيٌّ أو غير ذلك، وأصعب ما في الوفاء أن نكوصك عنه ولو مرة واحدة يُخسرك كل شيء، فالحبيب يجب أن يكون وفيًّا للأبد، سجلُّه في الوفاء ناصع البياض، لا يتكدر أو تشوبه شائبة.

التضحية

حيث لذة العطاء التي تفوق لذة الأخذ، وتضاؤل نصيب الطمع والأثرة أمام قوة البذل.

ومُنى النفس وغايتها أن يهنأ الحبيب ولو على حساب راحتنا نحن وهنائنا، وهي تعني أن يرخص الغالي ويهون، ولو كانت الحياة هي الثمن تُبذَل بلا مِنَّةٍ أو تفضُّلٍ، والتضحية كالصدقة كلما كانت في السر كان عظيم فضلها ومردودها أكبر وأعظم، وقد نُبديها بعض الوقت كدليل على صِدق المحبَّة وعُمقها، وهي كالصدقة أيضًا تريح الصدر، وتُذهِب الغَم وتغذي الرُّوح، ولِـمَ لا وهي الشاهد على أننا تسيَّدنا أنفسنا، وقتلنا حظوظها، وهي الدليل على أن مشاعرنا قد تطهَّرت من شوائب الأنا وحب الذات.

الغدر

هو سوء المُنقَلَب، الذي يجب فيه العزاء والسلوى.

هو الدليل على أن البشر أيضًا من طين حقير، وليس من رُوحٍ مقدسة فقط

يحنُّ للوضاعة والخِسَّة بعدما ارتفع به حبيبه إلى مرتبة السموِّ العلياء.

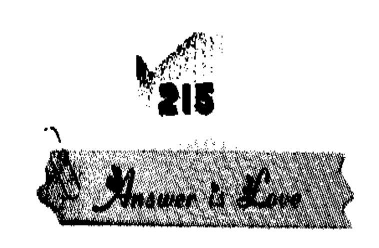
والغدر طعنتُه نافذة، فهي من داخل الرُّوح لا من خارجها، وأسوأ ما فيه أن القلب حينها يكون هو الضحية والشاهد والقاضي والجلَّاد، فنراه كبحر يلتهم بعضه بعضه وتدور بداخله حرب ليس فيها منتصر.

عند الغدر يصير النسيان عُملة نادرة، وقتها يظهر عجز الطب والطبيب، فلا دواء للغدر ولا ترياق، فقد مات القلب، ووجب الدعاء.

الشوق

مزيجٌ بين نار البعد وأمل التلاقي، هو طيف الحبيب لا يفارق البال، وهو قلق لا يُذهِبُه تغيُّر الحال، وقد يضحك المشتاق وفي قلبه لوعة، وقد يشارك الناس همومهم ومشاغلهم لكنه ليس معهم، إذا رأيته سعيدًا فاعلم أنها دفقة أمل بدنوِّ الموعد وقرب اللقاء، وإن أبصرته حزينًا فإنها مشاعر الخوف من بعاد قد يطول، وأمل قد يخبو.

والشوق قد يحمل المرء إلى فعل العجائب، وقد يُنسيه مغبَّة ما يفعل، وخطر ما ينتظره، بالشوق يُصبح أشجع الناس، وبه أيضًا قد يصير أشدَّهم حماقةً والشوق وإن أحيا البعض فإنه قد يُميت البعض الآخر، ورُبَّ عاشق حرره



الشوق وأطلق رُوحَه وآخر أسره واستعبده، وليس من ثمة فرق بين هذا وذاك إلا بمقدار الأمل يكثر في هذا ويقل عند ذاك!

الخصام

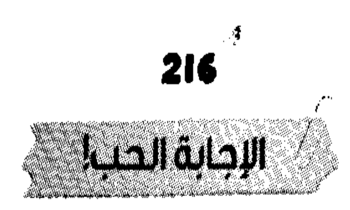
إعلان تمرُّد على القلب وأحكامه، وقسوة ذاتية على الرُّوح وما تطلب وفِطام قبل أوانه للمشاعر والأحاسيس، أقسى ما في الهجر أن الوجه يُعرِض والقلبُ مُقبِل، فيظهر في الوجه ما يدعو للقسوة والزجر، والرُّوح في أسف لما يطال الحبيب، ويطالها!

والهجر تحريك لأشواق كامنة، فما أكثر المشاعر التي تبحث عن حبيب يستفزها بطول إعراضه، ويُشعل نارها بجفائه ودلالِه، وفي هذا يقول الشاعر:

وأحسنُ أيّامِ الهَوى يومُكَ الذي ... تروعُ بالهجرانِ فيهِ وبالعَتَب

إذا لَم يكُن في الحُبِّ سخطٌ ولا رضا ... فأين حلاواتُ الرَّسائلِ والكُتب

لكن الزيادة في الهجر غير مقبولة، فقد تُقسي القلب، وتحرك فيه مشاعر السخط والعناد، وأولى بالمحبِّ الصادق ألا يزيد في صدوده أو يُطيل في عتابه بل يوطئ الأمر لحبيبه إذا ما دنا بالوصل، ويقترب منه خطوات وخطوات،



وأن يحذر أن يحمله حُسن الظن بحبيبه إلى أن يقسو ويُغلِظ، ويبالغ في الصد والهجر، فتنقلب الآية وتكون الفجوة، وتنفر القلوب!

• الغيرة

عذاب ونار، بيدَ أنها من لوازم العشق، هي الشوك يزيِّنُ الورد، بها من الألم قدر ما بها من الـمُتعة، هي طمع بألا يخرج الحبيب من دائرتنا، ورغبة في ألا تنظر له عين ولا يُسمَع منه همس، والغيرة خير إذا ما استشعر الحبيب منها حبًّا ولهفةً، ومؤلمة إذا ما تحولت إلى سياج يُسجن فيه الحبيب، وقاتلة إذا ما كانت شكًّا وريبةً، فحينها تقضُّ المضجَع، وتُوغِر الصدر، وتُهين الحب والحبيب.

• التذلُّل

إن كان تذلُّل البشر لبعضهم البعض عيبًا وسُبَّةً، فإن التذلُّل للمحبوب دليل عشق وبرهان مودَّة، في الحب ليس هناك شروط، وإنما عطاء، وبذخ وإسراف نُريق ماء الوجه على أعتاب من نحبهم، لا يضيرنا أبصروا أم لم يُبصروا، فهُم في كلا الحالتين أصحاب فضل ومكانة.

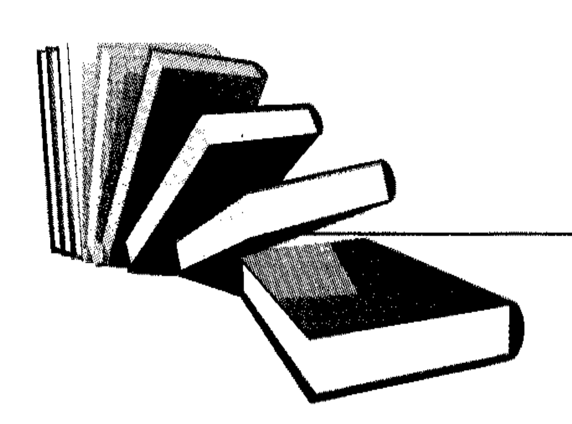
وليس في الأمر عته أو جنون، فالعاشق عند عطائه يأخذ ويتنعَّم، وعند تذلُّلِه يُرضي شوقًا بقلبه، ويُطفئ نار الهوى والعشق بداخله، فابتسامة المحبوب هي إشراقةٌ تُنير درب أيامه، ونظرة منه هي كل ما يشتهي، بل قُل أنفس ما يريد.

الوَصل

غاية المُنى، ومنتهى الحلم، فهو هناء الرُّوح والجسد، وتأكد القلب من دوام العهد هو عُرس المحبين، فالعين تشبع من رؤية الحبيب، والأذن ترتوي بهمسه وكلامه، والقلب يطرب من تغنُّجه ودلاله، هو غمسة من نعيم الجنة واختلاس من نصيب الأيام، فنهنأ ونسعد وكأننا في مكان غير المكان، وزمان غير الزمان.

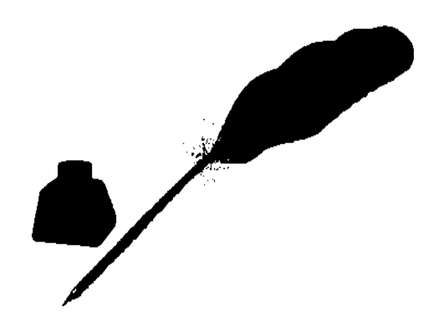






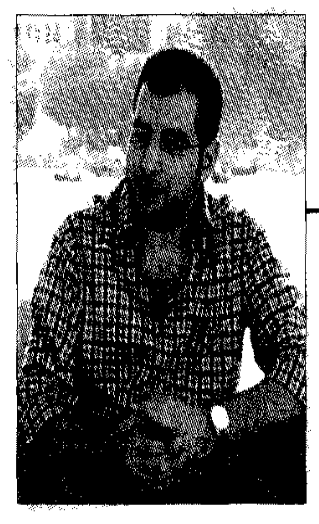
أهم المراجع :

الحبُّ المثاليُّ عندَ العرب.	دار قباء.	د. يوسف خليف
البرود عند النساء.	دار الجمل.	د. فوزية الدريع
السعادة الحقيقية.	مكتبة جرير.	د. مارتن سليجمان
30 سرًّا للأزواج السعداء.	مكتبة جرير.	بول كولمان





كريم الشاذلي



كاتب وباحث في مجال العلوم الانسانية .

له 12 كتاب تتحدث عن تنمية وتطوير الشخصية والعلاقات الأسرية ..

تُرجمت معظم كتبه إلى لغات غير العربية منها " الاندونسية، والماليزية، والكردية" .

قدم برامج تلفزيونية وإذاعية، وحل ضيفا على العديد من المحطات الفضائية متحدثا عن كتبه وأفكاره .

ألقى العديد من المحاضرات في الجامعات المصرية، وتم تكريمة من قِبل جهات رسمية عدة.

قدم العديد من الدورات والندوات التي تتحدث عن التطوير الشخصي والعلاقات الأسرية، والتربية .

له مقال اسبوعي في مجلة " بص وطل" الاليكترونية .

مقال اسبوعي في جريدة الدستور المصرية باسم " آدم وحواء" .

ولد في مصر 1978 ويعيش في محافظة الدقهلية، متزوج ولديه من الأبناء " مهند ومعتز " .

قالو عن الكاتب ..

كاتب عمود من الطراز الفريد .. د. أحمد درويش وزير التنمية الإدارية .

قادر على اكتساب ثقة الجمهور الأصعب وهم الشباب .. اللواء سمير سلام .. محافظ الدقهلية .

هناك مؤلفون ضيعوا سنوات من عمرهم يقرأون ويستخلصون من أمهات الكتب أفكاراً رأوا أنها تفيدهم في حياتهم.. وفكروا أن ينقلوها إلي الآخرين فطبعوها.. ومنهم.. كريم الشاذلي.. محمد الشرقاوي ـ نائب أول رئيس تحرير جريدة الجمهورية.

يقدم أفكاره بأسلوب فصيح جزل وممتع في نفس الوقت . أشرف توفيق ـ جريدة الدستور .







إن كانت لك ملاحظة على هذا الكتاب، فأطمع منك يا صديقي أن تخبرني برأيك على بريدي الإلكتروني:

Karim@karimalshazley.com

كما تسرني زيارتك لموقعي الشخصي وقراءة المزيد من المقالات ومعرفة الجديد:

www.karimalshazley.com

والمؤمن ضعيف بنفسه قوي بإخوانه..

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته



علاقات أسرية

لمعرفة نقاط التوزيع واللغات المتوفر بها الكتب وكيفية حصولك عليها يمكنكم زيارة الموقع الشخصي للكاتب، أو موقع دار أجيال للنشر والتوزيع على شبكة الأنترنت .



THE ANSWER IS; LOVE 20 Question, One Answer

karim alshazly

وهذا كتاب تلفحُك حرارةُ ما به، فالشّوقُ والوَجدُ، وكذلك الهجرانُ والبُعدُ، كل ذلك يصنعُ بالمرء ما لا يمكن تصوره.

والقلوب طالما أسهَرَت عيون أصحابها، وجعلتهم والنجوم أخِلّاء وأصدقاء، يعدونها ولا تعدهم، فما أسهل أن تُحصَى نجومُ الليل، على أن يُحصَى عُشّاقُ الدنيا ومُحبُّوها.

اخترت لك مما رأيتُ وسمعتُ عشرين تنهيدةً خرجت من قلوب أصحابها، كان لنا فيها كلام، وأخذٌ وردٌّ.

وحسبي أن بعضًا منها قد زارك يومًا ما، أو لعلّه الآن يطرقُ باب قلبك!



www.karimalshazley.com





طبعة خاصة بـ
دار اليقين للنشر والتوزيع
elyakeen@hotmail.com

دار أجيال للنشر والتوزيع 00201224242437


حصريات
مجلة
الابتسامة